# AUS DEM INTIMSTEN DES EHELEBENS

## Geheimmappe für vertrauliche Winke zum Praktischen Hausschatz der Heilkunde

Mit 9 Abbildungen

Inhalt:

# AUS DEM INTIMSTEN DES EHELEBENS

Geheimmappe
für vertrauliche Winke
zum Praktischen Hausschatz
der Heilkunde

Mit 9 Abbildungen

Eigentum von
[illegible]

Heinrich Killinger, Verlagsgesellschaft m. b. H., Nordhausen

# Inhalt



## Aus dem Intimsten des Ehelebens.

Es sind die alltäglichen, aber ohne Unterlaß sich wiederholenden Fragen, die in dieser „Geheimmappe“ zur Beantwortung kommen. Der Zweck liegt nahe, und er entspricht den geheimsten Wünschen, ganz insbesondere der Eheleute. Wie oft möchte in diesen Kreisen nicht der eine oder der andere einen vertraulichen Ratgeber haben, der gerade für seinen speziellen Fall diese oder jene ihm so bedeutungsvolle Frage beantworten könnte! Oft hängt Wohl und Wehe, ja das Glück der Beteiligten davon ab, daß sie von ihren quälenden Zweifeln befreit werden und die richtige Aufklärung finden. Sie spähen überall hin, aber nirgends finden sie jenen, zu dem sie ganz Vertrauen fassen möchten. Nur wenige erscheinen ihnen gewöhnlich durch ihr Wissen zur Erteilung von Rat und Aufklärung geeignet, aber wie selten ist es, daß unter ihnen sich auch nur einer befindet, der dem von Zweifeln Bedrängten persönlich nahe genug steht, um ihn in Angelegenheiten zu befragen, die gleichermaßen die verborgensten Geheimnisse des Ehebettes und die zartesten Fragen des Ehelebens berühren.

Nicht selten ist es auch ein Gefühl von Scham oder gar ein gewisses Schuldbewußtsein, welches den nach Belehrung Spähenden abhält, seine Zweifel einem anderen anzuvertrauen.

Das Schamgefühl, mit dem wir unser geschlechtliches Leben sowie seine Betätigungen vor fremden Blicken sorgsam verbergen und geheim halten, ist ein instinktives und beruht auf der edelsten Würde der Menschennatur. Kein Tier kennt die geschlechtliche Scham, und sie gehört mit der Wortsprache und mit der Fähigkeit zum begrifflichen Denken zu den drei unveräußerlichen Adelsabzeichen, welche die Menschennatur vom Tiere unterscheiden und welche selbst den rohesten Kulturmenschen auf der tiefsten Stufe der Kulturentwicklung durch eine unausfüllbare Kluft von der Tierwelt trennen.

Es ist eine durchaus irrige und verkehrte Ansicht, daß das Schamgefühl ein Erzeugnis der Sitte und der Überlieferung sei und daß es uns durch unsere Umgebung anerzogen werde. Nein, wir bringen vielmehr diese Schamempfindung als eine der menschlichen Naturanlagen mit auf die Welt und nicht die Scham selbst, sondern allein die Formen ihrer Betätigung sind von Sitte und Erziehung abhängig. Sie ist dem Menschen von der Natur als eine Art Hemmungsvorrichtung verliehen, welche sehr notwendig erscheint, wenn man erwägt, daß unser Geschlechtsleben nicht wie das tierische durch Brunstzeiten eingeschränkt und reguliert wird, sondern weit mehr dem freien Willen anheimgegeben ist. Sie ist daher als eine lebenserhaltende Kraft anzusehen, welche, abgesehen von den sittlichen Gesichtspunkten, schon zur Förderung unserer Gesundheit gepflegt und entwickelt werden muß. Diese biologische Rolle spielt die Scham ebenso sehr im Leben der Völker wie in dem des Einzelnen.

Die Weltgeschichte läßt uns keinen Zweifel darüber, daß selbst die mächtigsten Völker ihre Lebenskraft einbüßen und dem unaufhaltsamen Untergang entgegeneilen, wenn in geschlechtlicher Zucht und Sitte die strengen Grundsätze ihre Herrschaft verlieren und Verwahrlosung um sich greift. Vor diesem Schicksal des politischen und kulturellen Niedergangs konnten weder die Römer durch die weltbeherrschende Macht

ihres Reiches noch die Griechen durch den unsterblichen Glanz ihrer Kunstschöpfungen bewahrt werden. Tiefstand der öffentlichen Sittlichkeit ist zu allen Zeiten ein sicheres Anzeichen des völkischen Verfalls gewesen. Wenn erst die Frauen unter der Herrschaft der Kleidermode dahin gekommen sind, ihre Reize im Ballsaal und auf der Straße nicht mehr zu verhüllen, sondern in wohlberechneter Weise bloßzustellen, wenn in sittenlosen Darbietungen von Theater und Kino der Verkehr der Geschlechter in den Schmutz gezogen oder der Ehebruch nicht als verabscheuungswertes Vergehen, sondern im Lichte der Lächerlichkeit behandelt wird, wenn das naturgegebene Schamgefühl der heranwachsenden Jugend nicht mehr berücksichtigt, sondern ihr erwachender Geschlechtstrieb durch das, was sie im Straßenleben der Großstädte zu sehen bekommt, frühzeitig erregt und aufgestachelt oder gar in falsche Bahnen gelenkt wird, wenn endlich durch den Unfug der Nacktkultur und der für beide Geschlechter gemeinsamen Bäder weite Volkskreise von Kindesbeinen an daran gewöhnt werden, die natürliche Scheu und Zurückhaltung in erotischen Beziehungen aufzugeben, so sind das Erscheinungen im öffentlichen Leben, welche erfahrungsgemäß die Volksgesundheit an ihrer tiefsten Wurzel bedrohen.

Nicht minder wichtig aber ist auch für das Wohlbefinden des einzelnen die Forderung, daß er das Naturgesetz der geschlechtlichen Scham nicht verachte, sondern in Ehren halte, denn sie hat die wichtige Aufgabe, das gefährliche Feuer des Geschlechtstriebes einzudämmen und zurückzuhalten. Sie gebietet uns, Gelegenheiten zur geschlechtlichen Erregung nicht aufzusuchen, sondern zu meiden, und wenn wir diesem Gebote folgen, so dürfen wir sicher sein, daß wir dadurch das Beste zur Erhaltung unserer geschlechtlichen Kraft und Gesundheit beitragen. Denn dieses köstliche und nach seiner Verschleuderung kaum wieder einbringliche Lebensgut des Mannes wird durch nichts so sehr bedroht als durch ungeregelten und zügellosen Liebesgenuß.

Wenn der natürliche Hemmungsapparat der Scham versagt oder auch nur schwächer wird, so zeigt sich im privaten ebenso wie im Völkerleben die unausbleibliche Folge, daß der Geschlechtstrieb in dauerndem Erregungszustande erhalten bleibt und in der ganzen Geistesverfassung eine ihm nicht zukommende Vormachtstellung gewinnt. Dieses keineswegs naturgemäße Übergewicht pflegt sich in der Öffentlichkeit dahin auszuwirken, daß in der schöngeistigen Literatur und in den darstellenden Künsten die Richtung auf das Erotische in den Vordergrund gelangt und auf allen Gebieten der Kunst Liebesfragen aller Art vorzugsweise zum Gegenstand der Behandlung werden. Diese starke Betonung der Geschlechtsliebe in Romanen, Erzählungen und Gedichten, in den Darbietungen der Bühne und des Films sowie in der Malerei und Plastik bleibt nicht ohne Rückwirkung auf das Fühlen und Denken des Einzelmenschen. Er unterliegt, ohne sich dessen immer bewußt zu werden, den zahllosen Einflüssen aus unserer auf Erotik eingestellten Geisteskultur, welche die strenge Geschlechtszucht untergräbt, den Sittenverfall begünstigt und dadurch die Neigung zu zügellosem Liebesgenuß und zu Ausschweifungen aller Art in weite Volkskreise hineinträgt.

Unausweichlich muß es dann dahin kommen, daß die geschlechtliche Betätigung sich nicht mehr den ehelichen Zwecken der Kindererzeugung einfügt und unterordnet, sondern daß sie innerhalb und außerhalb der Ehe zum Selbstzweck erhoben wird. Dieser aber ist unvereinbar mit einem aufrichtigen Streben nach Erzeugung und Aufzucht von Nachkommenschaft, denn nichts steht der zügellosen Geschlechtslust und ihren Ausschweifungen mehr im Wege als das Kind. Nicht bloß Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillungsperiode sind Hemmungen des Liebesgenusses, sondern dieser wird fast noch mehr eingeschränkt durch die ernsten Sorgen, welche mit der Kindererziehung verknüpft sind und alle Zeit und Kraft des Elternpaares zu einem beträchtlichen Teil in Anspruch nehmen. Es ist daher nur allzu erklärlich, daß unter der Vorherrschaft der Erotik im öffentlichen wie im Privatleben die Geburtenziffer zu sinken beginnt. Die Geburtenabnahme



aber ist nach der weltgeschichtlichen Lehre, von der es keine Ausnahme gibt, das Menetekel und Warnungsmal, welches dem langsamen, aber unaufhaltsamen Untergang des Volkes vorangeht. Und so wird denn letzten Endes der Völkertod dadurch eingeleitet und verursacht, daß das Schamgefühl im öffentlichen Leben und in dem des einzelnen seinen hemmenden Einfluß auf die Geschlechtsbetätigung mehr und mehr einbüßt.

Gerade darum aber, weil die Scham einen Lebensfaktor von so überaus hoher Bedeutung bildet, ist es notwendig sie in jeder Beziehung zu wahren und vor ihrer Verletzung zurückzuscheuen. Dazu gehört auch, daß der unverdorbene und richtig fühlende Mensch das unwillkürliche Bestreben hat, gewisse Dinge in seinen geschlechtlichen Beziehungen und ganz besonders in seinem ehelichen Leben als Geheimnisse zu hüten, die er sich nur schwer oder garnicht entschließt den Blicken anderer preiszugeben. Darum ist es von großer praktischer Wichtigkeit, daß der Aufklärung Suchende nicht ganz auf den oft schamwidrigen persönlichen Weg der Belehrung von Mund zu Mund angewiesen ist, sondern daß ihm die Möglichkeit geboten wird, die ihm notwendigen Aufschlüsse mittels eines Buches zu erlangen.

Dieser Aufgabe ist unsere „Geheimmappe" gewidmet. Sie geht auf alle diejenigen Dinge ein, die uns ausgereifte Menschen insgeheim beschäftigen. Sie wird nebenbei auch solche Zustände treffen, die normalerweise nicht hätten vorkommen sollen, die aber eine wilde, ungestüme Leidenschaft herbeigeführt und sich nun vielleicht sehr schwer, manchmal durch nichts wieder in geordnete Bahnen zurückbringen lassen wollen.

Warnen, aber auch helfen soll die „Geheimmappe". Die Beherzigung guter Winke kann manchmal noch mehr als „Aufklärung" schaffen, denn schließlich gereicht es dem Staate ebenfalls zum Wohle, wenn die Bürger gesund in ihrem Innern sind und ebenso denken. Von dem Innenleben der Geschlechter hängt es nicht zum wenigsten ab, wie die kommenden Generationen arten, ganz im Goetheschen Sinne, wenn dieser sagt:

Man könnte erzogene Kinder gebären,
Wenn die Eltern erzogen wären!

Wir müssen indes etwas tiefer ausholen, um hier alles zu fassen, denn wie die Wäsche nur dadurch rein wird, daß die schmutzigen Flecke am meisten bearbeitet werden, so kann man den Ernst des Lebens auch nur dadurch wecken, daß man durch die Erfahrung reif an Überzeugung wird. Im Leben ist sehr vieles, das aus den leichtesten Anfängen zu folgereichsten Verhältnissen führt. Um aber unseren Darlegungen das richtige Verständnis des Lesers zu sichern, dazu ist es vor allem notwendig, ihn kurz mit den anatomischen Verhältnissen der Geschlechtswerkzeuge vertraut zu machen.

### Die Gefäße des Samens.

Die Ausscheidungen aus dem menschlichen Körper sind, wie allgemein bekannt, verschiedener Natur; sehen wir von den beiden hauptsächlichsten Ausscheidungen durch Darm und Harnblase ab, so kommen für das Geschlechtsleben als weitere zunächst in Betracht: bei dem Weibe die periodischen Blutabsonderungen durch die Menstruation und bei dem Manne die gelegentliche Auslösung der Samenflüssigkeit durch die Harnröhre.

Das Menstruationsblut und die Samenflüssigkeit sind gewiß anders als Ausscheidungsprodukte zu beurteilen, als jene aus Darm und Harnblase, denn handelt es sich hier um für den Organismus verbrauchte Stoffe, so sind das Menstruationsblut nicht minder als die Samenflüssigkeit hochedle Produkte, die nicht überflüssig

werden, sondern im Gegenteil nur deshalb sich aus dem Innern bilden, um für den Aufbau eines dem eigenen ebenbürtigen Wesens zu dienen. Daß das Menstruationsblut hierfür den Zweck verfehlte, weil eine Befruchtung nicht zustande gekommen und daß von den vielen Millionen Samenfädchen, wie sie in einem einzigen Samenerguß vorhanden sind, auch im glücklichsten Falle immer nur ein einziges Samenfädchen dem Befruchtungszwecke dienen kann, ändert an dem Zweck der Bestimmung nichts.

Betrachten wir zunächst die Samenfädchen, so sind sie das ausgereifte Produkt einer langen Entwicklung aus einer über den unteren Leib verbreiteten Gefäßverzweigung. Der Same liegt in dem Urzeugungsstoff (Spermatogonien) von der Geburt an in den Hoden und zwar in einem Schlauchwerk, wie es jedes einzelne Läppchen im Innern in sich birgt. Dasjenige, was sich hier loslöst, das entwickelt sich zu sogenannten Spermatozyten (Abb. Nr. III) auf dem Netze des Hodens. Hier mischt sich der Urzeugungsstoff mit den Säften, wie sie aus den beiden Samensträngen als ductus efferentes hinunter auf dasselbe Netz (Abb. Nr. II) geleitet werden. Die Samenstränge entspringen als selbständige Abzweigungen aus der vorderen Wand der Aorta.

Nachdem der Urzeugungsstoff aus dem Schlauchwerk des Hodens (s. „Hausschatz der Heilkunde" S. 209, obere Abbildung) sich mit den Samensäften aus den Samenleitern gemischt hat, bildet sich der Same zu Spermatoblast, das ist der vorreife Same, wie er sich durch die ableitenden Samenstränge in die zu beiden Seiten derselben befindlichen Samenbläschen ablagert (s. „Hausschatz der Heilkunde" S. 209, untere Abbildung).

Betrachten wir den Samen, wie er hier sich sammelt, so besteht er noch aus einfachen Spiralen. Er hat nun noch eine letzte Entwickelung durchzumachen, und diese geschieht durch die Reizung der Schwellkörper der Harnröhre. Hierdurch wird der Same aus den Samenbläschen (Abb. Nr. II) gelöst und nunmehr durch die Prostata und die sogenannten Cowperscher Drüsen geleitet, wo der Same sich mit einem hier befindlichen Saftsekret verbindet, um die schlängelnde Beweglichkeit auf das Schwanzstück des Samenfädchens (Abb. Nr. III) zu bringen.

## Vom Kindersegen und seiner mißbräuchlichen Verhütung.

In der Sucht nach der Beschränkung der Kinderzahl sind die Menschen auf die widersinnigsten Dinge gekommen; zahllose Frauen unterwerfen sich zu diesem Zweck einem Martyrium, das oft schlimmer wirkt als Geißel und Folter. Insgeheim leben die Frauen vielfach ein Dasein, das bar jeder Freude ist, und das nur, weil sie sich oder ihrem Gatten einen Augenblick der ungezügelten Lust gestatteten. Ohne die Wirkung der Mittel zu kennen, werden Kräuter und Mixturen, Bäder siedend heiß und eisig kalt, selbst glühend heiße Kohlenasche genommen, dabei wird freilich zunächst alles andere eher zerstört als die Frucht, die so wohlgeschützt inmitten der Bauchhöhle und in der ganz ab von den Verdauungsgängen für sich liegenden Gebärmutter (Abb. Nr. I) ruht. (Siehe das Modell des weiblichen Körpers.) Wie unendlich viel Leiden lernt der Frauenarzt kennen, die auf nichts anderes zurückzuführen sind als auf unvernünftige Abtreibungsversuche. Diese liegen oft Monate und selbst Jahre zurück, so daß ihr ursächlicher Zusammenhang mit dem Leiden, wegen dessen die Frau den Arzt aufsucht, nicht immer sogleich erkennbar ist, besonders wenn es sich um Eierstocksgeschwülste handelt. Solche Geschwülste (Kystome) werden nicht selten durch übermäßige Reizwirkungen aus den schlimmen Abtreibemitteln verursacht. Diese wirken nämlich, was die Frauen bei ihrer Sucht, die Frucht auf jeden Fall zu vernichten, beherzigen sollten, noch viel eher auf die sehr empfindlichen Eierstöcke (Abb. Nr. V) als auf die Gebärmutter (Abb. Nr. V) selbst. Die Eierstöcke liegen nicht nur ungeschützter als die Gebärmutter, sondern sie sind auch der Herd für eine umfangreiche Säftebildung. Sie rufen die Menstruation allein hervor, und von der Tätigkeit der Eierstöcke hängt die rechte Blutversorgung in dem Maße ab, daß eine übermäßige Tätigkeit in den Eierstöcken Säfteverfall, eitrige Knochenentzündung und selbst Knochenerweichung und Krebs hervorrufen. Dies kann freilich nur so lange geschehen, wie die Eierstöcke funktionieren, und deshalb ergibt sich aus der Kystombildung die Notwendigkeit, die Geschwulst mit dem Eierstock selbst zu entfernen. Die Eierstocksoperation ist ebenso gefährlich wie schmerzhaft, und deshalb kann man wohl begreifen, daß die eine oder die andere Frau, der ihr Anteil an Schuld in den schweren Stunden aufdämmert, beteuert, lieber jedes Jahr ein Kind gebären zu wollen, als noch einmal solche Qualen wie bei dieser Operation zu erdulden.



Man könnte hier Beispiel an Beispiel reihen und sie würden eine Geschichte der menschlichen Verirrungen im einzelnen bringen, die grausamer scheinen kann als eine schlimme Epidemie, denn die Zahl der Opfer durch Zerstören der Frucht kennt man nur ganz vereinzelt, weil der endliche, schlimme Ausfall die Ursache vergessen ließ. Sie alle, die ihren Körper über das Maß mit den Mixturen und den wahnsinnigen Bädern von treibender und brennender Gewalt maltraitierten, haben das eine oder andere Leiden veranlaßt. Wenn man so viele Frauen hinsiechen sieht, dann vermutet man kaum, daß am allermeisten die Ursache aus der Hilflosigkeit in der Ablenkung oder der Vertreibung einer Schwangerschaft herzuleiten wäre. Dem äußern Anschein nach siecht solche Frau unter dieser oder jener Krankheit dahin, die für den Unkundigen nichts verrät von dem, was ehedem so wild in dem Körper wüten durfte, weil man in allen diesen Fällen aus Unwissenheit gleichsam mit Kanonen nach Spatzen schoß.

Offenkundiger sind die direkten Einwirkungen auf die Gebärmutter usw. durch die starken Duschen auf den Muttermund und die anderen Mittel. Das fürchterlichste aller mechanischen Mittel ist die Sonde, wie man sie durch die Scheide und die Gebärmutter führt, um die Frucht zu treffen. Gewissermaßen ein Mord und Doppelmord, denn wie man die Frucht treffen will, so trifft man fast noch mehr die Gebärmutter, wenn nicht, was nicht selten geschieht, der Muttergrund mit durchstochen wird, wie wir in unserem Bilde (Abb. Nr. IV) eins der vielen traurigen Beispiele zeigen können. In diesem Falle hatte das verirrte Opfer — wie es so oft geschieht — sich an einen „hilfsbereiten" Heilkundigen gewandt, der es glauben machte, wie er es leicht von der ungewollten Last befreien könnte. Bei der sog. Operation hatte er dann die Sonde so sicher durch die Frucht gestoßen, daß jene auch noch den Muttergrund (Abb. Nr. IV, B) der Gebärmutter traf, wie die herausstehende Sonde (Abb. Nr. IV, C) zeigt. In diesem Falle war Verblutung die Folge und die Verirrte mußte die Abtreibung der Frucht mit ihrem Leben bezahlen.

Die Gebärmutter und der Eierstock hängen ziemlich locker mit den Organen des Gesamtkörpers zusammen (siehe Abb. Nr. V), was wohl nichts bestimmter als das Faktum beweist, daß diese beiden Organe bei schlimmen Zuständen durch Operation hinweggenommen werden können, ohne die Lebensfunktion zu stören; solange aber Eierstock und Gebärmutter dem Organismus angehören, sind sie genau so wichtig für den Lebenszweck wie das Herz selbst.

Tragödien, wie die eben geschilderte, ereignen sich leider nicht selten; alle Zeiten können davon Geschichten erzählen. Hat doch schon Hippokrates hierüber geschrieben, und es hängt ohne Zweifel mit den schlimmen Folgen der Abtreibung zusammen, wenn er den angehenden Arzt schwören ließ: „Auch werde ich dem Weibe kein zum Einführen bestimmtes Mutterzäpfchen zur Vernichtung der Frucht geben". Alle Zeit kannte man Abtreibungsmittel und sie waren wohl immer ein nicht unbedeutender Erwerbszweig, auf unerlaubte Weise sich leicht Vorteile zu verschaffen.

Die vorsichtige Frau will sich von der Empfängnis nicht überraschen lassen; in der Wahl der Verhütungsmittel aber pflegt sie nach ihrem Temperament verschieden vorzugehen. Frauen, die die Schwangerschaft wie ein furchtbares Unglück betrachten, können sich für den in der Ehe doch mindestens erlaubten Umgang unzugänglicher benehmen als das unbefangene Mädchen, das die Zudringlichkeiten des jungen Mannes fürchtet wie die Sünde. Dieses Versagen des ehelichen Verkehrs ist der Gipfel der Unnatürlichkeit, aber die vermeinte Klugheit der Frau sanktioniert gleichsam auch das Widersinnigste. Das Herz mit seinen nie schweigenden Ansprüchen muß still sein, auch wenn das „Eheglück" fast wie Höllenqualen die Beteiligten foltert. Man ahnt in den seltensten Fällen die Ursache, die Veranlassung, wenn bei den ausgereifteren Menschen so manchmal eine Bitterkeit und Verstimmung zum Ausdruck kommt, für die keine Ursache ersichtlich scheint. Der unbefriedigte eheliche Umgang ist häufiger als man glaubt die Veranlassung.

Bei aller angewandten Vorsicht kommt zwischendurch — fast möchte man sagen glücklicherweise — doch eine Stunde der Schwachheit: zu straff sind bei lange geübter Enthaltsamkeit die Gefäße für den Geschlechtstrieb gespannt und wenn dann ihre Blutüberfüllung durch reichlichen Genuß erlesener Speise und Getränke noch gesteigert wird, dann ist jener Taumel da, der wie bei den Bacchanalien, den Rosen- und den Venusfesten aus dem Bannkreis der kalten Berechnung zieht, und so kommt die Gelegenheit, die wie ein feuchter Regen auf die ausgedörrte Natur wirkt. Aus solcher Stimmung heraus fordert die Natur ihr Recht, auch wenn wider den Willen aus der Umarmung eine Befruchtung folgt. Sie trifft aber nicht nur die Ehefrau, sondern oft auch die Jungfrau, und in einem solchen Falle verwandelt sich der Kindersegen nur allzu oft in einen tragischen Fluch, den beide, die uneheliche Mutter ebenso wie ihr Kind, das ganze Leben hindurch tragen müssen.

Wie oft geschieht es, daß ein unerfahrenes Mädchen ihre Unschuld einem gewissenlosen Verführer zum Opfer bringt, der sie im gleichen Augenblick, wo sie sich Mutter fühlt, im Stiche läßt und der es versteht, sich allen gesetzlichen oder moralischen Verpflichtungen zur Unterhaltung von Mutter und Kind zu entziehen! Da kann die sonst so süße Bürde der Mutterschaft zu einer schweren Last werden, ja sie kann so unerträglich werden, daß sie bei schwachen und dem Daseinskampf nicht gewachsenen Naturen Verzweiflungstaten, wie Kindermord oder Selbstmord, erzeugt. Wenn der Mut und Lebenswille der unehelichen Mutter einen gänzlichen Zusammenbruch erleidet, so beruht dieser nicht allein auf wirtschaftlicher Not, sondern zu ihr kommt noch eine schwere Last hinzu, die gesellschaftliche Ächtung. Diese ist nicht bloß vielfach mit Kränkungen, Zurücksetzungen und Demütigungen aller Art verbunden, sondern sie erschwert auch das Fortkommen im Leben dadurch, daß die davon Betroffene von manchen Erwerbsmöglichkeiten nahezu ausgeschlossen wird und Vertrauensposten oder ähnliche Lebensstellungen schwerlich erlangen kann. Welcher Arbeitgeber scheut sich nicht vor gehässiger Nachrede, wenn er in die Lage kommt unter sein weibliches Personal ein „Fräulein mit Kind" aufzunehmen oder sie gar als Vorgesetzte anzustellen! Welche Hausfrau trägt nicht die schwersten, ja geradezu unüberwindlichsten Bedenken, ihre Kinder einer „solchen Person" zur Erziehung oder auch nur zur Beaufsichtigung anzuvertrauen.

Und ähnlich wie der unehelichen Mutter ergeht es ihrem Kind. Der Makel seiner Geburt wird nur allzu oft zu einem Bleigewicht an seinen Füßen, das ihm manche Lebenslaufbahn von vornherein verschließt. Nicht selten gewinnt der illegitime Ursprung seines Daseins eine verhängnisvolle Bedeutung für die Frage der Eheschließung. Nicht das einwandfreieste Leumundszeugnis, nicht die glänzendste Anerkennung seiner Vertrauenswürdigkeit und seiner tüchtigen Leistungen schützen ihn davor, daß nicht seine Bewerbung um die Hand der Herzenserwählten zurückgewiesen wird, weil ihre Eltern nicht den Mut aufbringen dem Vorurteil der Welt Trotz zu bieten und einen Unehelichen zum Schwiegersohn anzunehmen.



Wahrscheinlich ist die Zeit nicht mehr fern, wo es dazu kommen wird, daß alle gesetzlichen Nachteile der unehelichen Geburt beseitigt und die illegitim zur Welt gekommenen Kinder den ehelich Geborenen, besonders auch in vermögensrechtlicher Beziehung, gleichgestellt werden. Dennoch aber werden die gesellschaftlichen Vorurteile ihre weitreichende Macht behalten, und sie werden immerhin insofern Gutes wirken, daß sie dem jungen Mädchen als eindrucksvolle Mahnung dienen, mit ihrer weiblichen Ehre vorsichtig umzugehen und stets des Dichterwortes eingedenk zu sein:

Tu doch dem Dieb
Nur nichts zu lieb
Als mit dem Ring am Finger!

## Das Geschlechtsgefühl und seine Befriedigung.

Bei dem geschlechtlichen Umgange ist die Schwangerschaft in dem Maße die gewollte Folge, daß eigentlich die Menstruation schon eine Verfehlung des natürlichen Zweckes ist. Das Beispiel hierfür sehen wir bei den Säugetieren, wo die Brunst das Ausgleichende für die Menstruation ist. Weil bei den Tieren die Befruchtung das Gewöhnliche und Regelmäßige ist, deshalb braucht das Bett der letzteren (die Gebärmutter) nicht wie bei dem Menschen immer wieder für ein mit der Periode eintreffendes neues Ei gereinigt zu werden. Auch im menschlichen Geschlecht ist die Empfängnis des Weibes das Ziel, welches von der Natur bei jedem Begattungsakte angestrebt wird und der Regel nach jedesmal erreicht werden sollte, aber diesem Naturziel stellen sich die menschlichen Wünsche vielfach entgegen.

Die Menschen sehen, besonders außerhalb der Ehe, im Geschlechtsakt nicht das naturgewollte Mittel zur Erzeugung von Nachkommenschaft, sondern sie pflegen sich von der Natur soweit zu entfernen, daß sie kein Bedenken tragen, den Beischlaf als Lustspender zum Selbstzweck zu erheben, welchem sie frönen ohne den Willen, die Befruchtung mit in den Kauf zu nehmen, sondern dieser suchen sie vielmehr oft genug mit allen Mitteln entgegenzuwirken.

Dieser menschliche Gegensatz zum Naturziel, dieser Mißbrauch des Beischlafs zu bloßen Wollustzwecken ist es eigentlich, wodurch es kommt, daß die geschlechtliche Lustempfindung besonders reinen Gemütern als etwas Unerlaubtes und Sündhaftes erscheint. Die Selbstbekenntnisse könnten hier Bände sprechen, doch es genügt wohl, wenn man nur ein Beispiel für viele erzählt, wie es die berühmte Madame de Roland von einem gewiß rein empfindenden Mädchen zu schildern weiß, das gegen die sinnlichen Anfechtungen heroisch ankämpfte. Das Mädchen bekundet selbst, wie es Ablenkungen suchte, die es so zum Ausdruck gebracht hat: „Ich konzentrierte die Einbildung auf zu viele ernste Gegenstände und mein ängstliches Gemüt hütete sich vor Verirrungen, so daß sie sich nicht auf Dinge richten konnte, von denen ich es nicht wollte. Aber ein außerordentlich leidenschaftliches Gefühl erregte meine Sinne unter dem Einfluß der Bettwärme und der Ruhe, und infolge meiner ausgezeichneten Gesundheit bewirkte es an sich eine Läuterung, die mir ebenso fremd war wie ihre Ursache. Die erste Empfindung war — ich weiß nicht warum — ein Gefühl der Furcht. Ich wußte aus meiner Philotée, daß es uns nicht erlaubt ist, ein Wollustgefühl zu empfinden, außer in der Ehe. Was ich empfand, konnte als Wohlbehagen bezeichnet werden, ich war also eines Vergehens schuldig, das die meiste Schande und den meisten Kummer verursachen muß, weil es dasjenige ist, das dem fleckenlosen Lamm am meisten mißfällt. Deshalb war mein Herz voller Unruhe, Zerknirschung und Gebete. Wie sollte ich es vermeiden? Denn wahrhaftig, ich konnte es nicht voraussetzen, und in dem Augenblick, wo es eintrat, hatte ich auch nichts getan, um

es zu verhindern. Ich bot alle meine Wachsamkeit auf; ich vermied peinlichst alle Lagen, von denen ich wußte, daß sie mich solchen Zufällen besonders aussetzten. Meine Unruhe wurde so groß, daß es mir endlich gelang, meist vor Eintritt der Katastrophe zu erwachen. Wenn ich nicht rechtzeitig erwachte, sprang ich mit nackten Füßen aus dem Bette auf den Fußboden und betete mit gekreuzten Armen zum Heiland, er möge mich aus den Schlingen des Teufels befreien. Dann legte ich mir irgend eine Buße auf und befolgte buchstäblich, was der König der Propheten wohl mit orientalischem Bilderreichtum ausgesprochen hat: ich vermischte mein Brot mit Asche und netzte es mit meinen Tränen."

Dies aus dem Innern eines reinen Gemüts! Wie soll es dann nicht in dem weniger skrupelvollen Menschen noch schlimmer aussehen?

Was die ehelichen Umarmungen selbst betrifft, so brauchen wir uns auch hier keinen übertriebenen Illusionen hinzugeben: die Liebe zu werdenden Kindern ist vorher am wenigsten vorhanden; diese erwacht erst, wenn man sich mit dem Gedanken der eingetretenen Schwangerschaft ausgesöhnt hat. Bei den besser denkenden Eheleuten wird deshalb freilich die Abtreibung der Frucht verurteilt; den Beischlaf ohne Folgen zu üben, wird aber für eine ebenso erlaubte Sache genommen, wie man sich das Recht nimmt, Fliegen zu töten, die in unserer Nähe Luft zum Leben suchen.

Immer wieder und bei jeder möglichen und unmöglichen Gelegenheit kann man hören und klingt es einem in den Ohren, wie man praktisch sein müsse. Was heißt nicht alles praktisch sein! Praktisch ist es, wenn man verdient, so daß zwischendurch immer etwas beiseite gebracht wird; praktisch ist es, wenn man sich mit Verhältnissen abfindet, wie sie sich nun einmal bieten; praktischer soll es aber noch sein, wenn man auch versteht das Schicksal ein wenig zu korrigieren. Das bezieht sich ganz vornehmlich auf den Gedanken, nicht mehr Kinder in die Welt zu setzen, als man ernähren kann. Trotz dieser praktischen Routine hat der Reiche allermeist nicht mehr Kinder als der Arme! Die Logik hinkt hier wie überall, wo man aus der Gelegenheit eine Tugend macht.

Man schiebt je nach den naheliegenden Umständen einen Grund für den andern vor: Wer in reiferen Jahren erst in die Ehe kommt und über eine gewisse Weltklugheit verfügt, möchte noch gern etwas vom Leben haben, und nicht gleich Kinder wiegen. Wer schon ein paar Kinder hat, möchte der schönen Taille wegen nicht noch mehr an seiner Schönheit verlieren. Wer aber wegen vorschreitender Jahre schon die behagliche Ruhe des Alters genießen möchte, der vermeint das „unerträgliche" Kindergeschrei nicht mehr hören zu können, und deshalb braucht er, beziehungsweise seine Frau, das „Mittel" —.

Gründe haben sie alle und so viel wie sie gerade für nötig halten, um dem Schein nach zu begründen, warum die Kinder, wie sie bei normalen Verhältnissen erwartet werden dürfen, ausbleiben. Der geschlechtliche Umgang soll aber der nötigen Vorsicht halber keine Störung erleiden, und deshalb werden Mittel gesucht und gebraucht.

Die moderne Zeit ist in dieser Hinsicht offenbar vorgeschritten, denn was die Eltern und Großeltern in der Jugendzeit noch weniger wußten, das scheint bei ihren Abkömmlingen schon ziemlich allgemein bekannt geworden zu sein. Anders findet man keine Erklärung dafür, wenn heute so vielfach die ältere Mutter zu ihrer verheirateten Tochter sich in ähnlichem Sinne wie diesem ausläßt: „Kinder, wenn wir zu eurer Zeit schon so klug wie ihr gewesen wären, dann hätten wir wohl ebenfalls nicht in fast jedem Jahre neuen Zuwachs erhalten."

Man lacht in sich hinein, aber man ist beinahe stolz auf seinen Fortschritt, daß man, unbekümmert um die ehelichen Freuden, die Zahl der Kinder nach eigenem Wunsch und Willen zu beschränken vermag, und übersieht dabei, wie durch dieses Verhalten mit dem erhabensten Zweck der Ehe, mit der Kindererzeugung, ein trauriges Spiel getrieben wird.



## Die Beschränkung der Schwangerschaften durch Natur und Gebrauch.

Aus hygienischen und anderen mehr oder weniger stichhaltig scheinen sollenden Gründen bringt man besonders gern in Anschlag, daß zu viel Geburten die Gesundheit von Mutter und Kinder gefährden; volkswirtschaftlich sollen aber zu viel Kinder den Wohlstand der Familie untergraben. Es mag ja seine Berechtigung haben, daß zu viel Kinder während einer Reihe von Jahren schwere Zeiten hervorrufen können, dafür freilich kann ein zahlreicher Kreis von Kindern im reiferen Alter eine Glücksquelle für die Eltern bieten. Schließlich hilft auch eins dem andern, und wenn die Suppe für die große Schar der hungerigen Schnäbel etwas dünner ausfällt, so werden gute Eltern doch durch die Anhänglichkeit ihrer Lieben reichlich entschädigt. Doch das ist Gefühlssache, und jeder mag es hier halten, wie es seine Verhältnisse gebieten: mancher ist ja schon eher satt als ein anderer; recht aber hat er nicht, weil die Logik zwingt, sondern weil er die Norm sich selber schafft. Es ist auch hier der alte Satz entscheidend, daß mancher so viel für sich allein beansprucht, womit zehn andere noch bequem auskommen möchten.

Ähnlich liegen die Verhältnisse für die hygienischen Rücksichten, die die Frau so oft bei dieser oder jener Gelegenheit hier geltend macht. Ziehen wir das Hauptsächlichste in Betracht, so bedingt die Austragung eines Kindes normaler Weise gegen neun Monate; für das Stillen des Kindes rechnet man mindestens die Zeit, bis sich die ersten Zähne des Säuglings einstellen, das ist reichlich die erste Hälfte des ersten Lebensjahres. Während dieser Zeit, also etwa 15 Monaten, wird die Blutabsonderung normalerweise so stark in Anspruch genommen, daß die Eierstocktätigkeit gehemmt wird. Im normalen Leben stellt sich durch das befruchtungsfähige Ei periodisch alle vier Wochen bis zur eintretenden Schwangerschaft die Menstruation ein. Soweit beschränkt die Natur normalerweise von selbst den Kindersegen. Wird das Stillen natürlich nicht voll geübt, dann stellt die Eierstocktätigkeit sich schon früher ein. In dieser Hinsicht sind die Ausnahmen ebenso hervortretend wie bei einer Außer-Gebärmutterschwangerschaft; was sehr wenig allgemein bekannt ist. Als Regel wird nämlich vorausgesetzt, daß bei eintretender Schwangerschaft die Menstruation aufhört. Wenn aber der unglückliche Zufall will, daß die Frucht anstatt in die Gebärmutter in die Bauchhöhle gelangt und dort ausreift, dann bleibt die Eierstocktätigkeit bestehen und die Menstruation tritt auch — weil eine Außer-Gebärmutter-Schwangerschaft vorliegt — nach wie vor ein.

Nun ist der Eintritt der ersten Eiablösung nach überstandener Schwangerschaft meistens mißweisend, weil hier die Symptome (die Menstruation) ausbleiben. Das erste Ei nach dieser Periode löst sich nämlich ohne jede Menstruation deshalb ab und wird unbemerkt in die Gebärmutter transportiert, weil die Menstruation, wie auch schon betont, jedesmal die Reinigung dieser Gebärmutter bedingt. Bei jener ersten Eiablösung war aber ebensowenig vorher schon ein Ei vorhanden, wie sich Menstruationsblut sammeln konnte. Deshalb tritt auch die erste Eiablösung nach überstandener Schwangerschaft ohne das charakteristische Merkzeichen der Menstruation ein. Dem erfahrenen Frauenarzt ist dieser Umstand bekannt, wenn er ihn bisher auch noch kaum in seinem Zusammenhang zur Ovulation oder der Eiablösung richtig erfassen konnte. Übrigens weiß auch die einzelne Frau, wenn sie selbst überschnell nach einer Geburt empfangen hat, daß die Empfängnis ohne vorherige Menstruation stattgefunden hat.

Sehen wir von dieser Anomalie ab, denn wir haben ihrer nur der Vollständigkeit wegen gedacht, und ziehen wir nur den normalen Zustand in Betracht, wie er bei regelmäßiger Schwangerschaft und normalem Stillen vorauszusetzen ist, so sind gegen fünfzehn Monate zwischen der einen und der nächstfolgenden Schwangerschaft als Zwischenpause anzunehmen. Solche kurze Zeit der von der Natur vorgesehenen Pause muß das Maß dessen, was eine gesunde Frau ertragen kann, wohl nicht über-

schreiten, denn was die Natur für das normale Verhältnis gestattet, muß auch gesund sein.

Für die praktischen Verhältnisse mag man abweichend denken. Hierfür gelten Voraussetzungen, die jeder einzelne besonders konstruiert. Sehen wir von den Extremen ab, und nehmen wir die Normale, wie sie gern in dem Mittelmaß gesehen wird, so dürfen wohl die Anschauungen, wie sie sich auf bezügliche Anregungen des Amerikaners Jackson Dawis und Tolstois ziemlich allgemein verbreitet haben, am meisten Zustimmung finden; nach diesen Anschauungen wird als das Gesündeste empfohlen, wenn mindestens eine dreijährige Pause zwischen dem einen und dem anderen Kinde bleibt. Wie man behauptet, erhole sich die Frau nicht nur während dieser Pause, sondern auch das Kind könne bis zum vierten Jahre die volle Sorgfalt seiner Mutter genießen.

Die praktische Beantwortung dieser Frage hängt indes nicht nur von der Beschränkung der Zeit, sondern auch von dem Mittel ab, eine für nicht erforderlich gehaltene neue Schwängerung auszuschließen. Die Natur selbst unterstützt das längere Aussetzen einer neuen Schwängerung nur sehr willkürlich, aber doch noch verhältnismäßig nicht zu selten. Man weiß, wie schon ein zuviel geübter Beischlaf häufig genug zerstörend auf die Frucht wirkt. Aufregungen, Gemütsstörungen haben sehr oft auf die Blutsekretion solchen Einfluß gezeigt, daß besonders vielfach in den ersten Monaten schon dadurch eine Blutung mit dem Abgehen der Frucht veranlaßt wird. In den späteren Monaten sind es Schwächezustände in der Gebärmutter, die den Abort veranlassen. Doch diese Vorkommnisse sind sämtlich nur zu nennen, aber niemals für erfreulich zu halten; sie bekunden auch stets einen Krankheitszustand, der eine ärztliche Untersuchung erheischt.

Die Eheleute nehmen diese Vorkommnisse selbst nicht als das gewünschte Mittel, wenn sie Belehrung über Beschränkung im Kindersegen wünschen. Hier beherrscht alle das Streben, den Umgang für Eintritt und Ausbleiben der Schwangerschaft in der Gewalt zu haben.

## Die berechtigte Schamhaftigkeit.

Das innere Leben vieler Menschen ist eine einzige Kette von Versuchungen auf geschlechtlichem Gebiet; nur der sittlich schlicht Denkende hält sich frei von gröberen Unarten. Es ist anständig, wenn man auf den äußeren Schein hält; deshalb soll man seine inneren Gefühle auch für sich behalten, genau ebenso wie man es für schicklich hält, nicht über die Art zu sprechen, wie man die Aborte aufsucht. Nicht jeder denkt über die Erledigung dieser Notwendigkeiten mit dem andern in Übereinstimmung; nicht jeder ist auch so intim freundlich von Gesinnung wie etwa die Mutter zu ihrem Sprößling; zudem ist das Intime für andere nicht gerade etwas Reinliches. Der eine hat diese und der andere jene Gewohnheit, und da liegt es nahe, daß man sich mit seinen eigenen Gewohnheiten anderen gegenüber nicht mehr bemerkbar macht, als es unvermeidlich ist. Wir nennen den Zustand, der uns verbietet, anderen unsere eigenen Intimitäten mitzuteilen oder aufzudrängen, Schamhaftigkeit, und diese soll uns auch für den Umgang beherrschen.

Ohne uns länger über das Berechtigte und Unberechtigte bei unserer Schamhaftigkeit auszulassen, sei nur darauf hingewiesen, daß diese den Umgang mit uns angenehm oder auch unangenehm machen kann; je nachdem wir mit feinem oder verrohtem Gefühl die üblichen Grenzen einhalten oder überschreiten. Die Roheit wird nach beiden Seiten begangen, nicht nur seitens jener, die ihre intimsten Gefühlsregungen schamlos offenbaren, sondern auch seitens jener, die in die Intimitäten ihrer lieben Nächsten einzudringen suchen.



Es gibt Tage, da die Gelüste mehr als gewöhnlich hervordrängen, und während dieser Zeit hat selbst der Mäßige und Sittliche mit sich zu ringen; bei den Wüstlingen können die wüsten Begierden bis zur Entartung Abklang heischen. Es ist dies ein Zustand, den man ähnlich bei den Tieren findet, wenn die Brunst sie erfüllt. Ganze derartige Zeitabschnitte kennt man, die sich alljährlich wiederholen, man braucht nur an den Sinnentaumel nach fröhlich verlebten Festen zu erinnern. Selbst der Staat hat diesen inneren Wallungen Rechnung zu tragen, man braucht nur in unsern Gegenden an den Karneval mit seinem scheußlichen Rosenmontag zu erinnern, und wie der Staat hier Konzessionen macht. Wie weit wir heutigen Kulturmenschen auch vorgeschritten scheinen mögen, hier unterscheiden wir uns noch kaum von jenen alten, barbarisch roh fühlenden Völkern, wenn diese ihre Rosen- und Venusfeste oder die vielen anderen Saturnalien hielten.

Hinterher mögen bei den einzelnen noch so viel Qualen kommen, die zu den schlimmsten Selbstanklagen führen und Geständnisse erpressen, so bringt doch nichts über den nächsten Augenblick mit seinen Folgen hinweg. Die Folgen waren ja immer das ernster in Betracht Kommende, und ihretwegen sollten wir die gewöhnlichen Verirrungen, wie sie durch einen zeitweilig übertriebenen Geschlechtsgenuß, gleichviel ob durch Selbstbefleckung oder auch durch ehelichen Umgang vorkommen, mäßiger beurteilen und diese Verirrten, wenn irgend möglich, sich selbst zur natürlichen Einsicht überlassen. Ungleich ernster zu nehmen sind jene Verirrungen, die Krankheiten, Siechtum und andere traurigen Folgen nach sich ziehen.

## Die Ehe das gesündeste Verhältnis.

Die Einzelehe ist ohne jede Einschränkung das sittlich und moralisch Beste: sie liegt auch unseren Vorstellungen von Liebe und Treue am nächsten. Wer in seiner Liebe Treue fordert, der muß auch selbst treu sein. Ob Mann oder Weib, ganz treu sind sie nur dann, wenn beide auch in ihrem Herzensgrunde das tun und denken, was einer vor dem andern verantworten und auch aussprechen kann und mag. Der gute eheliche Umgang bietet hierfür die beste Gewähr. Das gesunde und sittliche Weib ist hingebend in Treue und der brave und rechtschaffene Mann erwidert sie in gleichem Maße.

Der Geschlechtsgenuß, auch wenn man ihn zu üben für noch so notwendig hält, braucht nicht forciert zu werden. Die Natur in uns hat hier wichtige Grenzen gezogen: bei dem Weibe ist der Reizzustand nur insoweit natürlich, als die monatliche Auslösung eines befruchtungsfähigen Eies ein Abklingen für die dadurch gespannter werdenden Gefäße bedingen. Hier das richtige Maß zu finden, braucht das Weib im ehelichen Umgang nur ihrer gesunden Erregung zu folgen. Starkes Geschlechtsverlangen beim Weibe geht fast ausnahmslos einher mit einer reichlichen Anfüllung ihrer Sexualgefäße mit Blut und Säften. Die verheiratete Frau besitzt zur Befriedigung dieses Verlangens, das sich hochgradig steigern und dann ungemein quälend werden kann, die Möglichkeit, den Beischlaf mit ihrem Manne auszuüben. Wenn dieser jedoch infolge von Krankheit oder aus anderen Gründen dazu nicht befähigt ist, so hilft sich die Natur von selbst durch zwei Auswege. Einmal nämlich beseitigt sie die Überfüllung der Unterleibsgefäße durch ergiebigeren Blutfluß bei der nächsten Menstruation, und andererseits verursacht das heftige Geschlechtsverlangen wollüstige Träume, welche darin gipfeln, daß sich Geschlechtssäfte aus den überfüllten Unterleibsdrüsen entleeren. Auf diese Weise wird der Blut- und Säfteumlauf im Unterleib wieder in normale Bahnen gelenkt, und zugleich bewirkt diese körperliche Entladung eine seelische Beruhigung und einen Nachlaß des lebhaften Geschlechtsbedürfnisses, welcher ja bei einer gesunden und normal empfindenden Frau immer nur durch eine vorübergehende Blutüberfüllung des Unterleibs verursacht wird.

Bei dem Manne liegen die Verhältnisse ähnlich: Die Samenbläschen sind von Zeit zu Zeit strotzend gefüllt. Wie wir gesehen haben, finden sie nirgends ein Zurück; sie müssen nach außen entleert werden. Daß hier alle Menschen ohne Ausnahme gleich beschaffen sind, bestätigt wohl niemand bestimmter als Luther, wenn er mit der Wucht seiner Überzeugungskraft sagt: „Es liegt wenig in meiner Macht — nicht Mensch zu sein; es ist ebensowenig in meiner Macht ohne Frau zu leben, denn es ist mir ebenso nötig wie das Essen und Trinken und die Befriedigung der sonstigen Bedürfnisse. Der Mensch soll bleiben, wie ihn Gott hat haben wollen; die Freiheit, welche er uns gegeben hat, dazu gebrauchen, um gegen seinen Willen zu handeln — ist Gotteslästerung, ja Verrücktheit. Wer dem Naturtrieb wehren will, was tut er anders, denn er will wehren, daß Natur nicht Natur, das Wasser nicht näße, der Mensch nicht esse, noch trinke, noch schlafe." — Was Luther hier behauptet, bezieht sich nur auf den natürlichen Trieb und dieser kann allein im ehelichen Umgang seine volle und mit der Sittlichkeit im Einklang stehende Befriedigung finden. Der Unverheiratete aber hüte sich vor dem weitverbreiteten Irrtum, als müsse er jeder Regung des Geschlechtstriebes unbedingt Folge leisten und als habe er durch Enthaltsamkeit irgendwelche Schädigungen der Gesundheit zu befürchten. Die bedeutendsten ärztlichen Forscher auf dem Gebiete des Sexuallebens haben übereinstimmend erklärt, daß von einer anhaltend keuschen Lebensweise weder für Männer noch für Frauen irgendwelche gesundheitlichen Nachteile zu befürchten seien. Durch eine Art von Selbststeuerung sorgt die Natur beim Manne dafür, daß die strotzende Füllung der Samenbläschen, wovon oben die Rede war, nicht bestehen bleibt, sondern daß sie sich auf dem Wege der Pollution entleeren. Diese letztere ist also ein Vorgang, der nicht immer ohne weiteres als krankhaft und schädlich anzusehen ist, sondern oft nur dazu dient, den Füllungszustand der Drüsen und Gefäße im männlichen Unterleib zu regulieren. Einen krankhaften Charakter haben diese unwillkürlichen Samenentleerungen nur dann, wenn sie entweder in gehäuftem Maße auftreten oder wenn sie nicht bei gesteiftem, sondern bei erschlafftem Gliede vor sich gehen oder endlich wenn sie nicht das Gefühl von einer gewissen Entlastung und Befreiung zur Folge haben, sondern vielmehr von schlechtem Allgemeinbefinden und besonders von anhaltendem Schwächegefühl begleitet sind.

### Der Same wird ohne Maß verstreut.

Kommen wir nun auf die aus praktischen und anpassenden Gründen sich aufdrängenden Fragen wegen der Vorbeugung des zu reichlichen Kindersegens, so müssen wir uns das Bild klar machen, wie die Natur selbst für diesen Zweck arbeitet.

Überall, wo gesäet wird, herrscht Verschwendung in dem weiten Sinne, daß millionen- über millionenmal mehr verstreut als eingeheimst wird. Jedes einzelne Samenkorn ist befähigt, ganze Generationen ebenbürtiger Pflanzen und Bäume hervorzurufen, aber nur ganz vereinzelt kommt das eine oder andere Samenkorn zur Entfaltung und Gestaltung der ihm inne wohnenden Kraft. Ähnlich liegen die Verhältnisse auch bei Tier und Mensch, so daß es nicht unberechtigt ist, wenn man annimmt, daß der Natur nichts, auch gar nichts an der Erhaltung des Einzelindividuums gelegen ist, sondern daß es ihr nur auf das Erhalten der Art ankommt.

Wenn der Knabe und das Mädchen geboren werden, dann bringen sie schon sogleich den ganzen Fortzeugungsstoff in den Urkeimen mit auf die Welt. Dieser befindet sich bei dem Knaben in den beiden Hoden und bei dem Mädchen in den beiden Eierstöcken.

Bei dem Knaben befinden sich in den Hoden Milliarden über Milliarden Urzeugungskeime, so daß die Entwickelungsmöglichkeit derart wächst, daß der geschlechtsreife und gesunde Mann bei jeder einzigen Begattung mehr als zweihundert Millionen



Samenfädchen ausstößt. Hunderttausend Samenfädchen können schon in einem einzigen Stecknadelkopf Raum finden. Nur ein einziges Samenfädchen genügt aber, um ein Kind ins Dasein zu rufen. Wenn man nun bedenkt, daß viele Hunderte, ja selbst tausende Umarmungen vollzogen werden, ehe einmal ein Kind entsteht, dann begreift man, wie verschwenderisch schon selbst die Natur für ihren Plan arbeitet.

Bei dem Mädchen ist der Zeugungsstoff nicht so reichlich wie bei dem Knaben; immerhin birgt es in seinen Eierstöckchen noch mehr als hunderttausend Ureier. Wenn das Mädchen geschlechtsreif wird, dann löst sich mit jedem monatlichen Unwohlsein, also mit jeder Periode, ein reifes Ei aus dem Eierstock und dieses wird in der Regel nicht befruchtet, so daß es eine Ausnahme ist, wenn einmal eine Schwangerschaft entsteht. Dennoch klagen die Eheleute über zu reichlichen Kindersegen. Nun, sie haben anders zu rechnen als die Natur, die alles hervorsprießen, aber auch alles umkommen läßt, ganz wie die Gelegenheit sich bietet. Diese ungeheure Verschwendung, mit der die Natur überall da arbeitet, wo sie Befruchtung hervorrufen will, hat den Zweck, die angestrebte Befruchtung mit einer möglichst großen Sicherheit zu erreichen. Im Tierreich ist er denn auch die Regel, daß die Begattung zu ihrem Ziele führt. Im Menschengeschlechte hingegen verhält es sich so, daß dieses Ziel entweder durch den menschlichen Willen selbst, also auf künstlichem Wege, vereitelt wird, oder die Befruchtung wird durch bestimmte Krankheitszustände verhindert.

### Die natürlichen Verhinderungsmittel der Schwangerschaft.

Was diese Krankheiten betrifft, so kommt insbesondere starker Weißfluß in Betracht. Dadurch bilden sich solche feindlichen Fremdstoffe in den Geschlechtsgängen des Weibes, daß die Samenfädchen auch in der Gebärmutter und in den Eileitern zerstört werden. Außerdem ist Fettsucht oft ein Hindernis gegen Empfängnis. Das Blut, das für die Schwangerschaft verwandt wird, ist ohne jede Fettsubstanz. Die Verlagerungen durch die Fettpolster verhindern aber auch den Durchgang der Samenfädchen durch den Muttermund in die Gebärmutter. Ferner verhindern die Krümmungen und Knickungen der Gebärmutter den Durchgang des Samens. Hier bleibt alles v o r der Krümmung und die in der weiblichen Scheide immer vorhandenen und durch normale Zersetzung ihres Sekrets gebildeten Säuren in den Schleimsäften zerstören die Samenfädchen. Die Natur sorgt also, wie wir sehen, bis zu einem gewissen Grade schon selbst für eine Einschränkung der Befruchtungsmöglichkeiten beim Weibe.

### Wie die Befruchtung zustande kommt.

Irgend eine Zeit zwischen der einen und der anderen Periode, wo eine geschlechtliche Umarmung stets ohne Folgen bliebe, wie in so manchen oberflächlich geschriebenen Büchern über die Ehe behauptet wird, gibt es nicht. Man behauptete früher nämlich, daß vierzehn Tage nach der Menstruation das Ei der vorherigen Periode nicht mehr keimfähig und acht Tage vor der zu erwartenden neuen Periode kein Ei auf der Wanderung sei. Wie viel sog. vorsichtige Frauen haben gerade deshalb empfangen, weil sie im Vertrauen darauf während dieser Zeit ohne jede Beschränkung auch dem Samenerguß freien Lauf ließen. Tatsache ist, daß das Ei seine Keimfähigkeit noch länger als vierzehn Tage behält, daß aber ebenfalls der männliche Same noch bis gegen acht Tage nach dem Erguß in die weibliche Scheide befruchtungsfähig bleibt. So kann man bestimmt voraussetzen, daß wenn der Same nicht mehr das Ei der vorherigen Periode trifft, er sich noch solange zeugungsfähig hält, bis das Ei der neuen Periode sich am Eierstock loslöst, das ist, wenn die Menstruation wieder

kommt. Der Same wandert nämlich nicht nur in die Gebärmutter, sondern auch durch die Eileiter (Abb. Nr. V) bis an den Eierstock (Abb. Nr. V). Wie oft kann man von sog. Enttäuschungen hören! Wir haben wenigstens manches Beispiel dieser Art verzeichnen können; die Geschichte wiederholt sich immer mit dem Refrain: es war ein schwacher Augenblick nach einem fröhlich verbrachten Abend, da die Frau dem Anstürmen ihres Gatten etwas bereitwilliger als sonst nachgegeben, weil die Zwischenzeit von der einen Periode zur andern eine Empfängnis ausschließen sollte. Die so wider Willen guter Hoffnung sich fühlende Frau möchte natürlich künftig noch vorsichtiger werden.

Dazu gehört mehr als Absicht, denn der Umgang soll natürlich dauernd nicht aufgegeben werden: Belehrung ist deshalb im besten Sinne geboten. Die Unwissenheit ist hier groß. Wir wollen hierfür die Situation uns etwas näher bringen. Sehen wir uns den weiblichen Zeugungsapparat an, wie Abb. Nr. V ihn veranschaulicht. Die weibliche Scheide (Abb. Nr. V) nimmt bei der Begattung das männliche Glied auf, und dabei richtet sich die Eichelöffnung fast direkt auf den Muttermund der Gebärmutter (aus den Abb. I, IV u. V ersichtlich). In dem Augenblick der höchsten Erregung, dem Orgasmus, spritzt der Same aus dem männlichen Gliede und füllt den Muttergrund sowohl, wie er den Muttermund mit berührt. So erfüllt sich der Zweck der Begattung, daß der Same auch in die Innenwandung der Gebärmutter dringen kann. Durch die bekannte Eigenbewegung der Samenfädchen (Abb. Nr. III), arbeiten diese letzteren sich jetzt selbst weiter bis dahin, wo vielleicht ein befruchtungsfähiges Ei sich befinden kann. Das Ei wird durch dieselben Gänge (die Eileiter und die Gebärmutter) transportiert, die das Samenfädchen für sich offen hat.

So der Gang für die Befruchtung; soll nun dieser Zweck überhaupt nicht bei den Umarmungen zustande kommen, dann zweckt alles darauf ab, den Samenfluß fernzuhalten von dem Muttermunde.

Sieht man sich hierzu die Möglichkeit an, dann scheint die Sache so einfach wie jede andere Leibesfunktion, die man tun und lassen kann; dennoch ist die Behinderung fast so schwierig wie das Essen ohne zu schlucken. Tatsache ist, daß der richtige Augenblick, wo allein die Empfängnis verhütet werden kann, nur zu leicht verpaßt wird.

### Die künstlichen Verhütungsmittel.

Es gibt im allgemeinen zwei Möglichkeiten zur Verhütung der Empfängnis. Die erste Möglichkeit ist die, daß die Samenflüssigkeit gehindert wird, an den Muttermund überhaupt zu kommen; die zweite Möglichkeit ist die, daß der Same, wenn er schon an den Muttermund kommt, in seiner Befruchtungsfähigkeit vorher zerstört wird.

Beschäftigen wir uns zunächst mit der zweiten Möglichkeit; sie wird bevorzugt von allen jenen, die den geschlechtlichen Umgang ohne die sog. Kondoms und andere Überzüge über das Glied pflegen wollen. Man kennt die vielen Mittel, die hier empfohlen werden, da sind die Duschen nach dem Akte, die Mutterspritzen und überhaupt alle den Samen tötenden Flüssigkeiten und Mischungen in Pasten und Pulvern weit und breit, wenn auch vor den Augen verborgen, bekannt.

Betrachten wir diese Mittel etwas näher, so werden die Duschen durch Irrigatoren nach dem Beischlaf so gebraucht, wie das Wasser gerade verfügbar ist, d. h. meistens mehr kalt als warm. Das ist auf die Dauer aber sehr gefährlich, denn alle nicht den natürlichen Wärmeverhältnissen angepaßten Spülungen verursachen sehr leicht Erkältungen, die für die Gebärmutter umso gefährlicher werden, als Erkrankungen hier schlimmere Folgen hervorrufen können als anderswo. Der Zweck, eine Schwangerschaft zu verhüten, wird aber hierdurch sehr unzuverlässig erreicht, denn der Same kann vor Anwendung der Dusche schon in den Muttermund ge-



drungen sein. Sobald er in die Gebärmutter gedrungen ist, befindet er sich auf dem Wege zur Befruchtung und damit ist er gegen die Flüssigkeit, die nur die Scheide ausspült, geschützt. Hier könnte nur eine Mutterspritze helfen, wie der Arzt sie bei Erkrankungen der Gebärmutter anwendet. Diese zu benutzen, ist dem Laien verboten, denn er ist mit der Handhabung nicht vertraut genug, um sie ohne Schaden in die Gebärmutter einzuführen und außerdem könnte dieses Instrument nicht bloß zur Zerstörung von Keimen, sondern auch zur Fruchtabtreibung gebraucht werden, und diese ist nach § 218 des Strafgesetzbuches streng untersagt. Der § lautet:

„Eine Schwangere, welche ihre Frucht vorsätzlich abtreibt oder im Mutterleibe tötet, wird mit Zuchthaus bis zu fünf Jahren bestraft.

Sind mildernde Umstände vorhanden, so tritt Gefängnisstrafe nicht unter sechs Monaten ein.

Dieselben Strafvorschriften finden auf denjenigen Anwendung, welcher mit Einwilligung der Schwangeren die Mittel zu der Abtreibung oder Tötung bei ihr anwendet oder ihr beigebracht hat."

Samenzerstörend wirken alle säurehaltigen Flüssigkeiten; schon einfaches Wasser hebt die Eigenbewegung der Samenfädchen auf. Same, der sich nicht selbst transportieren kann, taugt aber nicht mehr für die Befruchtung. Wenn also die Gewähr dafür vorhanden ist, daß der ejakulierte Same in der Scheide ganz mit Wasser oder säurehaltiger Flüssigkeit durchtränkt ist, so ist eine Empfängnis auch bei gewöhnlichem Umgange auszuschließen. Von dieser Voraussetzung gingen auch jene aus, die Verhütungsmittel wie die Pulverbläser usw. erfanden. Diese Mittel, wenn nach dem Beischlaf angewandt, sind in ihrer Wirkung nicht sicherer als die Duschen, und andererseits noch viel gefährlicher. Welcher Art auch immer die Pulver sind, so sollen sie in der weiblichen Scheide eine mehr oder minder starke klebrige Schicht bilden, durch welche die Samenfäden an ihrer Eigenbewegung und damit am Transport nach der Gebärmutter hin verhindert werden, aber diese Schicht verursacht leicht Reizzustände, die niemals ganz unbedenklich sind. Bei den Pulvern und Pasten geht man auch vielfach von der Voraussetzung aus, daß der Muttermund gehörig verklebt werde, damit die Samenflüssigkeit überhaupt nicht in den Muttermund kommen kann; man braucht diese Mittel deshalb auch häufig schon vor dem Beischlaf. Richtig ist, daß nicht nur der Muttermund verklebt wird, sondern daß auch die Paste selbst dann noch zerstörend wirken müßte, wenn zufällig ein Spalt in den Belag vor dem Muttermund risse. Diese Sicherheit hebt aber niemals die Gefährlichkeit der Paste selbst auf, denn der ständig filzig werdende Belag ruft nur zu leicht Entzündungen in der sehr empfindlichen Schleimhaut von Scheide und Gebärmutter hervor. Wenn sich die ersten Anzeichen durch Jucken oder auch durch zunächst noch leichte Schmerzen bemerklich machen, dann ist die Gefahr einer Entzündung bereits nahe.

Wenn nun die Duschen und die verschiedenen Säuren und Einstäubungsmittel für den beabsichtigten Zweck nicht zu empfehlen sind, so kämen als andere Mittel die Sicherheitsschwämme, Kondoms usw. in Betracht. Hier ist die Absicht, die wir für die erste Möglichkeit nannten, den Samen abzuschließen, um nicht an den Muttermund zu kommen. Die Sicherheitsschwämme sind das bequemere Mittel: in dem Maße, wie sie vollkommen den Muttgrund (siehe Abb. Nr. I) beim Hineindrängen in die Scheide ausfüllen, werden sie zuverlässiger für den Zweck. Durch das Durchtränken mit Wasser oder einer leichten säurehaltigen Flüssigkeit werden sie ausgedehnter und verbinden dann mit ihrem mechanischen Verschluß der Gebärmutter zugleich eine zerstörende Wirkung auf den männlichen Samen.

Der Sicherheitsschwamm ist eins der harmlosesten Mittel und er ist leichter anzuwenden. Wer ihn vorher mit säurehaltigem Wasser tränkt und ihn vorsichtig in die Scheide führt, daß er ganz den Muttermund ausfüllt und hinterher außerdem noch

eine Ausspülung mit stubenwarmem Wasser vornimmt, der wird seine Absicht, den Beischlaf normalerweise auszuüben, ohne daß Folgen zu erwarten sind, ziemlich sicher erreichen. Die Ausspülung braucht in diesem Falle auch nicht so schnell vorgenommen zu werden wie bei der Ausspülung ohne Schwämmchen. Es empfiehlt sich auch, das Schwämmchen bis nach der Spülung liegen zu lassen: so wird die Durchtränkung allgemein und der Same wird auch überall getroffen, d. h. für den Befruchtungszweck zerstört.

Wem dieses Verfahren zu umständlich ist, der zieht vielleicht eine der so vielfach verschieden angefertigten Kondoms vor; sie sind einfache Überzüge über das männliche Glied und fangen in sich selbst den Samen auf. Den Kondoms gleich an Wirkung ist jedes Stück Hausen- oder andere Blase. Von diesen Überzügen hat einmal ein berühmter Frauenarzt geäußert, sie seien ein Panzer gegen das Vergnügen und ein Spinngewebe gegen die Gefahr der Empfängnis. Es ist mit diesem Ausspruch gemeint, daß sie das Wollustgefühl allzusehr beeinträchtigen und daß ihr Gewebe infolge seiner Dünnheit an irgend einer Stelle einreißen oder ganz aufplatzen kann. In diesem Falle hat natürlich der durch den entstandenen Riß austretende Samen ungehinderten Zutritt zur Gebärmutter, und somit ist dann der Zweck des Kondoms verfehlt. Wenn so vielfach betont wird, daß das Gefühl durch den Überzug abgestumpft wird, so ist das eine Sache, die jeder mit sich selbst abzumachen hat. Man hat ja auch nicht mit dem übertriebenen Feinschmecker zu viel Sympathie, der uns glauben machen will, daß eine Speise nur unter dem größten Raffinement ihrer Zubereitung erst schmecken kann.

Neuerdings blüht förmlich eine Industrie für sogenannte Schutzmittel auf, unter denen auch sogenannte Obturatoren empfohlen werden. Diese werden direkt in den Hals der Gebärmutter eingeführt; die fingerlange Röhre aus Metall, Kautschuk usw. hat nach oben eine im Stehen sich öffnende, im Liegen sich schließende Klappe. Dieser Apparat kann von Unkundigen nicht gebraucht werden, er muß vielmehr vom Arzt oder jemandem, der Berufskunde hat, eingesetzt werden. Er hält sich dadurch, daß er sich am inneren Ende in zwei federnde Gabeln spreizt, die an der inneren Gebärmutterwand ziemlich fest anliegen. Als Fremdkörper sollte er aber schon an sich nur mit Bedenken gebraucht werden: denn alle Mittel sind nicht einwandfrei, die sich nicht ganz der Natur anpassen. Die Schleimhäute in Gebärmutter und Scheide sondern zu viel ab und verursachen um jeden Fremdkörper geradezu Wucherungen, wenn nicht allergrößte Reinlichkeit herrscht. Was der Arzt hier erlebt, wenn die Frauen wegen der schon durch den üblen Geruch aus der Scheide sich verdächtig machenden Erscheinungen ihn aufsuchen, zählt mit zu dem Widerlichsten des Berufes. Bei dem Obturator ist das metallische Stäbchen auch noch wegen seiner Länge nicht ganz ungefährlich; Zufälligkeiten sind nicht auszuschließen: es kann das Stäbchen abbrechen, wodurch auch eine Einbohrung in die Gebärmutter nicht unmöglich erscheint. Auch wenn man nicht an eine so schlimme Folge wie bei der Gebärmuttersonde (Abb. Nr. IV) denkt, so könnte doch mindestens eine gefahrvolle Operation erforderlich werden.

Sehr empfehlenswert hält man das viel genannte **Mensinga-Pessarium**. Es besteht aus einer von Gummimembran gefertigten Halbhohlkugel, deren Rand ein federförmiger stählerner Ring umschließt. Zur sicheren und gefahrlosen Anwendung dieses Instruments ist es vor allem notwendig, daß seine Größe dem Umfang des Mutterkanalgewölbes entspricht und daß es keinen anhaltenden Druck ausübt. Der letztere könnte dazu führen, daß entzündliche Stellen, ja sogar Druckgeschwüre und gefährlicher Brand in der Schleimhaut des Mutterkanals entstehen. Seine Einführung, die allein vom Arzt vorgenommen werden kann, geschieht in der Weise, daß zunächst der Mutterkanal-Eingang sowie das Pessar selbst ganz in Seifenschaum eingehüllt werden, worauf man das letztere seitlich zusammenpreßt und in den Grund des Mutterkanals hineinschiebt. Dort kann das Pessar längstens bis zum Eintritt



der nächsten Menstruation liegen bleiben. Diese macht seine Herausnahme unbedingt erforderlich, da ja sonst das Monatsblut am Abfluß behindert wäre. Nicht von allen Frauen wird das Pessar gleichmäßig vertragen, sondern es gibt Fälle, wo das Instrument schon kurz nach seiner Einführung Druckbeschwerden und Reizerscheinungen hervorruft, so daß es nach einigen Tagen oder sogar unmittelbar nach dem Beischlaf wieder entfernt werden muß.

Raffiniert und in vieler Beziehung einwandfrei ersonnen ist eine patentierte Schlauchspritze (Hinz'sche Venusspritze); sie ist mit langen Gummischlauch versehen, der in die Scheide eingeführt werden kann und in jedem gewünschten Augenblick gestattet, eine Flüssigkeit auf den Muttergrund zu gießen, die auf jeden Fall den Samen unwirksam macht. Ein einfacher Druck auf den am Schlauchende befindlichen Ball seitens des Mannes oder der Frau genügt, um die Wirksamkeit zu erzielen. Das, was die Natur für den gesunden Beischlaf fordert, ein natürliches Anschwellen der wollustigen Gefühle bis zu ihrem Höhepunkt, dem sogenannten Orgasmus und ein ebensolches Abklingen derselben wird durch diesen Apparat nicht beeinträchtigt. Jedes Mittel verursacht natürlich auch einige Umstände, und da ist es jedem zu überlassen, wie weit er diese hinnehmen mag oder will.

Außer den hier bereits besprochenen mechanisch oder chemisch wirkenden Mitteln sind noch zwei besondere Methoden zu erwähnen, nämlich der Fingerdruck und der unterbrochene Beischlaf oder, wie ihn die Ärzte nennen, der Coitus interruptus. Vom Fingerdruck wird besonders in Siebenbürgen und in Frankreich ein weitverbreiteter Gebrauch gemacht. Er wird in der Weise angewandt, daß der Gatte im Augenblicke unmittelbar vor der Entleerung seines Samens die Frau durch Zuruf oder durch ein vorher verabredetes Zeichen veranlaßt, mit ihrem Finger einen so kräftigen Druck auf sein Glied auszuüben, daß der Same aus dem letzteren nicht heraustreten kann. Es ist leicht verständlich, daß dieses Verfahren für den Mann unheilvolle Wirkungen nach sich ziehen kann. Denn abgesehen davon, daß in der Harnröhre durch ihre gewaltsame Zusammenpressung Verletzungen entstehen können, wird der am Ausfluß verhinderte Samen in die Harnblase hineingedrängt, welche er zwar bei der nächsten Urinentleerung wieder verläßt, jedoch bewirkt er durch seinen, wenn auch nur vorübergehenden, Aufenthalt in ihr schädliche Schleimhautreizungen, aus denen sich hartnäckiger Blasenkatarrh entwickeln kann. Außerdem aber ist dieses Hilfsmittel auch aus dem Grunde bedenklich und von schlimmen Nachwirkungen begleitet, weil der Fingerdruck nicht bloß die Harnröhre zusammenpreßt, sondern zugleich damit auch die ausgiebige Entleerung der Samenbläschen erschwert. Dort bleibt also der zum Austritt bestimmte Samen zurück und hat dadurch nicht selten zur Folge, daß entzündliche Reizzustände mit hochgradigen Beschwerden in den Samenbläschen entstehen und daß diese letzteren schließlich durch Verödung ihres Gewebes die Befruchtungsfähigkeit teilweise oder ganz einbüßen.

Viel harmloser und unbedenklicher ist ein anderer Kunstgriff, der von manchen Frauen benutzt wird und auf den hier — gleichsam nur im Vorbeigehen — verwiesen werden soll. Beim normalen Beiwohnen hält die Frau die Rückenlage inne in der Weise, daß dabei ihre Fußballen nach innen und ihre Zehen nach auswärts gewendet sind. Im gleichen Augenblick nun, wo die Samenentleerung vor sich gehen soll, hat die Frau mit Blitzesschnelle ihre Füße in die umgekehrte Stellung zu bringen, so daß mit einem starken und plötzlichen Ruck die Fußballen nach außen kommen. Auf diese Weise bewirkt sie, daß das Glied ihres Mannes aus der Scheide jäh herausgleitet und daß der Zeugungsstoff sich außerhalb der letzteren entleert. Diese Methode ist zwar für die Frau im Ganzen unschädlich, aber für den männlichen Teil ist sie unangenehm und keineswegs unbedenklich. Denn sie unterbricht plötzlich das Wollustgefühl auf der Höhe seiner Entwicklung, also im Augenblicke des Orgasmus, und sie verhindert dadurch die volle Befriedigung des aufs höchste gesteigerten Geschlechtsreizes. Wenn dieses Manko sich oft oder sogar gewohnheitsmäßig wiederholt,

so beschränkt sich seine Nachwirkung nicht darauf, daß beim Manne ein vorübergehendes Gefühl der Enttäuschung Platz greift, sondern es können sich ernstere nervöse Störungen herausbilden, die in dauernd seelischer Gereiztheit, in Gemütsverstimmung, in Herzklopfen, Schwindel, Gliederzittern und in mannigfachen anderen wechselnden Beschwerden zutage treten.

Von den gleichen Nachteilen für das Nervensystem ist häufig der schon oben erwähnte Coitus interruptus begleitet. Er besteht darin, daß der Mann im gegebenen Augenblick sein Glied aus der Scheide herauszieht und daß daher sich der Erguß seines Samens nicht innerhalb, sondern außerhalb derselben vollzieht. Zur sicheren Ausführung dieser Methode ist beim Manne ein hohes Maß von Selbstzucht und Willenskraft erforderlich; denn ihm obliegt die Aufgabe, gerade in jenem Augenblick, wo sein Geschlechtsreiz und zugleich sein Trieb nach innigster Verbindung mit dem Körper seiner Frau den äußersten Höhepunkt erreicht hat, sich die unmittelbar bevorstehende volle Befriedigung zu versagen und sein Glied aus der Verbindung mit der weiblichen Scheide plötzlich zu lösen. Dieses Vorgehen ist mit einem großen Aufwand von Nervenkraft verbunden, und wenn er sich oft wiederholt, so gerät der Mann nicht selten in einen Zustand von chronischer Nervenerschöpfung, welche sich unter vielen anderen Begleiterscheinungen auch darin äußert, daß der Mann die Fähigkeit zur Steifung seines Gliedes einbüßt oder daß seine Samenentleerung viel zu frühzeitig, meistens sogleich nach der Einführung des Gliedes in die Scheide, vor sich geht.

Wir sehen aus unserer Betrachtung, daß es ganz einwandsfreie Mittel und Methoden zur Verhütung der Empfängnis nicht gibt, sondern daß ihnen allen ein gewisser Mangel an sicherer Wirksamkeit oder ein gesundheitlicher Nachteil anhaftet. Von welchem dieser Mittel und Methoden die Frau, beziehungsweise ihr Mann auch Gebrauch machen möge, so soll in jedem Falle die Regel befolgt werden, daß die Frau möglichst sogleich nach dem Geschlechtsakt eine Ausspülung ihrer Scheide vorzunehmen hat, ein Verfahren, durch welches die Wirksamkeit der übrigen Verhütungsmittel noch erheblich gesteigert wird. Man bedient sich dazu am zweckmäßigsten des sogenannten Irrigators, eines blechernen oder gläsernen Gefäßes, welches einen oder mehrere Liter Wasser aufnehmen kann und überdessen Boden ein kurzes, abwärts gebogenes Abflußrohr angebracht ist. An diesem letzteren wird ein biegsamer Kautschukschlauch von etwa 1½ Meter Länge befestigt, welcher seinerseits an seinem unteren Ende mit einem ebenfalls aus Kautschuk gemachten Mutterrohr in Verbindung steht. Dieser Irrigator wird an der Wand in solcher Höhe aufgehängt, daß die Frau das Mutterrohr bequem in ihre Scheide einführen kann. Es ist sehr zu empfehlen, daß zur Ausspülung nicht kaltes, sondern warmes Wasser verwendet wird. Denn einerseits ist der jähe Kältereiz für die vom vorangegangenen Beischlaf noch erhitzte Scheide und für ihre blutüberfüllten Gefäße schädlich und kann Scheidenentzündungen, weißen Fluß und Gebörmutterkatarrh nach sich ziehen. Und andererseits wird auch der angestrebte Zweck, nämlich die Herausbeförderung des Samens aus der Scheide, durch warmes Wasser weit sicherer erreicht, weil dieses den an der Scheidenschleimhaut anhaftenden Zeugungsstoff rascher und gründlicher loslöst. Das Wasser wirkt jedoch nicht bloß auf die Schleimhaut der Scheide reinigend und ausspülend, sondern es hat auch, wie schon oben erwähnt wurde, einen unmittelbaren Einfluß auf die Samenfädchen, indem es ihre Eigenbewegung einschränkt oder sogar ganz aufhebt. Diese können daher ihr Bewegungsziel, nämlich den Muttermund, wo sie gewöhnlich das weibliche Eichen befruchten, nur schwer oder gar nicht erreichen, und diese Wirkung wird noch beträchtlich gesichert, wenn dem warmen Spülwasser ein kleiner Zusatz von Alaun oder Weinessig beigegeben wird.

## Hygiene des Geschlechtslebens.

Der Geschlechtsverkehr gehört im Gegensatz zur Atmung, zur Verdauung oder zum Stoffwechsel, nicht zu den lebenswichtigen Funktionen, sondern ist vielmehr eine Lebenstätigkeit, die zur Erhaltung unseres Organismus nicht unbedingt notwendig ist und deren Ausübung daher in unser Belieben gestellt ist. Gerade aber weil diese Funktion unserem freien Willen anheimgegeben und somit der Gefahr des Mißbrauchs unterworfen ist, hat die Natur diesen letzteren in ihrer Weisheit und Fürsorge zu verhüten gesucht und hat ihn gleichsam unter strenge Strafe gestellt, indem sie die zu weitgehende und naturwidrige Geschlechtsbetätigung mit schweren Leiden des Körpers und der Seele ahndet. Jede Erfüllung einer körperlichen Notwendigkeit, z. B. die Befriedigung des Hungers, des Durstes oder des Schlafbedürfnisses ist für uns mit angenehmen Empfindungen verbunden, aber keiner von allen anderen Trieben wird bei seiner Befriedigung von einem so überwältigenden und den ganzen Menschen durchdringenden Lustgefühl begleitet wie der Geschlechtsakt. Dieser verleitet daher die Menschen nur allzu leicht dazu, ihn nicht lediglich als Mittel zu einem höheren Zweck, nämlich im Dienste der Fortpflanzung, auszuüben, sondern ihn vielmehr ohne sittliche Beschränkung allein nach Maßgabe ihres Belieben und Lustbedürfnisses zu leisten.

Jedes Tier darf und soll sich seinen Instinkten rückhaltlos überlassen, da ihn diese zu allem, was seiner Gesundheit förderlich ist, anleiten und vor allem, was ihr schadet, bewahren. Die Menschennatur hingegen verlangt, daß wir unsere Triebe durch die Rücksicht auf unsere Mitmenschen oder, anders gesagt, auf das Sittengesetz eindämmen und zügeln. Für uns also besteht die naturgemäße Betätigung unserer Instinkte darin, daß wir ihnen nicht unbedenklich und ohne jede Hemmung nachgehen, sondern daß wir dabei zugleich auf die Stimme der Vernunft und des Gewissens hören. Diese Forderung gilt für unser Essen und Trinken, für unser Ruhen und Schlafen, kurz, für alle unsere natürlichen Körperbedürfnisse, aber sie ist auf keinem Gebiete des Trieblebens so wichtig und zur Erhaltung unseres Wohlbefindens so notwendig wie im Geschlechtsverkehr. Denn jede Überschreitung der durch die Menschennatur gezogenen Grenze im Geschlechtsleben verletzt nicht bloß unsere sittliche Würde und zieht uns auf die Stufe des Tieres herab, sondern bedroht auch unsere Gesundheit mit schweren und oft nicht wieder gut zu machenden Folgen. Hier finden wir also eine innige Berührung von Moral und Hygiene.

Beide stimmen vor allem überein in dem Gebote, daß der Geschlechtsgenuß ausschließlich im Rahmen der Ehe vor sich gehen soll. Die Moral sagt uns in dieser Beziehung, daß der Mann sich durch den außerehelichen Beischlaf gegen das Weib — und sei sie selbst eine Dirne — schwer vergeht, weil er auf diese Weise dazu beiträgt, sie zu entwürdigen und zu erniedrigen. Die Hygiene aber stützt und billigt diesen Standpunkt durch den ernsten Hinweis darauf, daß schon die bloße Möglichkeit des außerehelichen Beischlafs zur Unmäßigkeit verleitet und daß diese

nicht bloß die Geschlechtskraft schwächt, sondern zuletzt den ganzen Organismus zerrüttet.

Gegen dieses Gebot des Maßhaltens wird gewöhnlich eingewendet, daß einerseits das Geschlechtsverlangen bereits im Jünglingsalter, also zu einer so frühen Lebensperiode eintrete, wo an eine Eheschließung noch gar nicht zu denken sei, und daß andrerseits die Unterdrückung dieses Verlangens für die Gesundheit ungemein schädlich sei. Unter den zahlreichen und weitverbreiteten Irrtümern auf dem Gebiete der Geschlechtshygiene ist keiner so verderblich wie die Lehre, der Erwachsene könne ohne sexuellen Genuß nicht gesund bleiben; denn sie ist die Hauptursache, warum so viele, dem Knabenalter kaum entwachsene Jünglinge glauben den Regungen ihres eben erst erwachten Geschlechtstriebes nachgeben zu müssen und warum reife, aber ledige Männer ihre Befriedigung in den Armen von Dirnen suchen.

Es gibt zahlreiche Beispiele von Männern im rüstigsten Lebensalter, die durch Gefängnishaft, durch Schiffbruch und Verschlagung auf menschenleere Eilande oder durch andere Umstände genötigt waren, viele Jahre ohne jeden weiblichen Verkehr zuzubringen und die dennoch im vollen Besitz ihrer körperlichen und geistigen Kräfte blieben. Die Verteidiger der Ansicht, daß ein regelmäßiger oder gar häufiger Beischlaf für den Erwachsenen zur Erhaltung seines Wohlbefindens notwendig sei, wissen viel zu erzählen von Kreuzschmerzen, Kopfdruck, Schwindelgefühl, Blutandrang, Ohrensausen und anderen Beschwerden, die sich als Folgen der geschlechtlichen Entsagung einstellen sollen. Wenn man jedoch die darüber klagenden Patienten untersucht, so zeigt sich, daß ihre Beschwerden bereits früher bei regelmäßiger Ausübung des Beischlafs bestanden haben und daß sie nicht wegen, sondern trotz seiner Unterlassung infolge ihres nervenschwachen Zustandes weiterbestehen. Dem an Leib und Seele gesunden Mann gelingt es mit Aufgebot von einiger Willenskraft stets, alle Anwandlungen des Geschlechtstriebs, mögen sie auch heftig sein, zu unterdrücken, und daraus erwachsen für ihn keine schlimmeren Folgen als daß hin und wieder im Schlaf unwillkürliche Samenentleerungen, sogenannte Pollutionen, eintreten können. Diese sind aber, wenn sie sich nicht allzu sehr häufen und dadurch ein anhaltendes Gefühl von Körperschwäche hervorrufen, eine keineswegs besorgniserregende Erscheinung, sondern beruhen einfach darauf, daß die Hoden als unsere Geschlechtsdrüsen anhaltend tätig sind, Samenflüssigkeit in ihren Gewebszellen zu bereiten und daß sich bei mangelndem Geschlechtsverkehr von diesem Samen allmählich ein entbehrlicher Überschuß ansammelt, dessen sich der Körper auf dem Wege der Pollution entledigt. Wenn eine solche auf dieser soeben besprochenen Ursache beruht, so ist sie ebenso unschädlich und harmlos wie etwa das Ausspeien von Speichel, von dem sich zuviel in unserer Mundhöhle angesammelt hat und den wir daher nicht verschlucken mögen. Mit dieser Entstehungsursache der Pollution stimmt es überein, daß nach der letzteren sich nicht ein Gefühl von Schwäche, sondern von Erleichterung und Entspannung geltend macht.

Es ist jedoch nicht selten, daß Pollutionen auf einer ganz anderen Grundlage entstehen und einen krankhaften Charakter annehmen, nämlich in solchen Fällen, wo sich keineswegs etwa durch Enthaltsamkeit ein Kraft- und Saft-Überschuß angesammelt hat, sondern wo viel mehr im Gegenteil durch ein Übermaß des Geschlechtsgenusses längere Zeit hindurch der Samen vergeudet wurde und sich infolge davon an den Geschlechtsorganen jener Zustand herausgebildet hat, den man als reizbare Schwäche bezeichnet. Diese ist dadurch gekennzeichnet, daß die geschlechtlichen Empfindungsnerven des Patienten übermäßig erregbar sind und daher selbst durch schwache Anlässe, z. B. durch das bloße Denken an sexuelle Gegenstände oder durch das Betrachten von entsprechenden Bildern hochgradig gereizt werden. Im Schlaf, wo der bewußte Wille ausgeschaltet ist und daher der Erregung nicht entgegenwirken kann, steigert sich die Reizung der Geschlechtsnerven durch irgendwelche Traumvorstellungen in so hohem Maße, daß ein lebhaftes Wollustgefühl entsteht und dadurch



eine Pollution zustande kommt. Es ist leicht verständlich, daß diese dem Patienten keine Erleichterung verschafft, sondern, daß sie dazu beiträgt, ihn zu schwächen und zu verstimmen.

Die wirksamste Behandlung der reizbaren Geschlechtsnervenschwäche besteht neben kühlen Sitzbädern, Rückenwaschungen, elektrischem Strom und ähnlichen Anwendungen, die natürlich der Arzt verordnen muß, vor allem darin, daß der Patient nicht bloß seine Ausschweifungen aufgibt, sondern auf längere Zeit überhaupt jeden Geschlechtsverkehr unterläßt und sogar sich von allem fernhält, was seine Gedanken oder sein Empfindungsleben auf geschlechtliche Dinge hinleiten könnte. Nicht unwichtig ist es auch für den Patienten, daß er auf regelmäßigen Stuhlgang bedacht ist und daß er nicht vergißt, kurz vor dem Schlafen nochmals Urin zu lassen. Denn die Reizbarkeit der Geschlechtsnerven kann einen so hohen Grad annehmen, daß sie während des Schlafes allein schon durch den Druck vonseiten des kotgefüllten Mastdarms oder der wasservollen Harnblase in starke Erregung versetzt werden und somit eine Pollution auslösen.

Die unwillkürlichen Samenentleerungen sind nicht die einzige Folgeerscheinung der geschlechtlichen Unmäßigkeit, sondern sie kann auch von schlimmeren Übeln begleitet sein. · Diese bestehen vorzugsweise in Schwäche der Rückenmuskeln und Beine, in Gliederzittern, Kopfdruck, in fortschreitender Abnahme der Fähigkeit zu angespannter Geistesarbeit sowie in mangelhafter oder ganz ausbleibender Steifung des Gliedes

Es gibt eine Form des Geschlechtsgenusses, die zwar schon an sich ungesund ist, weil sie der Natur widerspricht, aber ganz besonders aus dem Grunde verderblich wirkt, weil sie zur maßlosen Übertreibung des Genusses verleitet, das ist die Onanie oder Selbstbefleckung. Sie führt ihren Namen von Onan, über den die biblische Überlieferung berichtet, daß er sein Glied nicht in den Schoß seines Weibes eingeführt, sondern seinen Samen zur Erde verschüttet habe. Diese widernatürliche Verirrung des Geschlechtstriebes ist eine Gefahr, von der besonders die heranwachsende Jugend bedroht wird, und die sowohl in körperlichen als auch in geistigen Ursachen wurzelt. Die ersteren bestehen besonders in Fehlern der Lebens- und Ernährungsweise. Durch eine üppige Kost, in der Fleisch und Eier überwiegend vertreten sind, durch den reichlichen Genuß von stark gewürzten Speisen, zumal wenn sie von alkoholischen Getränken begleitet sind, ferner durch anhaltendes Sitzen, durch Mangel an Bewegung in frischer Luft und durch ähnliche Einflüsse kommt es in den Gefäßgebieten des Unterleibs leicht zu einer Blutüberfüllung, die noch durch hartnäckige Stuhlverstopfung verschlimmert werden kann. Diese Blutstauung erzeugt in den Geschlechtsteilen Gefühle von Druck und Spannung, die instinktiv das Bedürfnis hervorrufen, sich durch Reibung des Gliedes und durch den sich anschließenden Samenerguß Erleichterung zu verschaffen. Unter den geistigen Ursachen der Onanie steht obenan das schlechte Beispiel, das Jugendlichen gewöhnlich von älteren Kameraden gegeben wird; dazu kommt noch das Lesen von unsittlichen Büchern, das Betrachten von sinnlich aufreizenden Bildern, der Besuch von erotischen Theater- und Kinostücken, kurz, von Einflüssen, die die Phantasie auf Abwege leiten, vergiften, mit lüsternen Bildern erfüllen und somit den Geschlechtsapparat vom Gehirn aus auf dem Nervenwege reizen und mit Blut überfüllen.

So sehr die Onanie als widernatürliches Laster zu verurteilen ist und wenn sie auch in sittlicher Beziehung durchaus verworfen werden muß, so muß doch vom rein ärztlichen Standpunkt aus hervorgehoben werden, daß ihr gesundheitlicher Schaden nicht von schwerer Art und nur vorübergehend ist, wenn sie nicht länger als etwa vom 15. bis zum 17. Lebensjahr ausgeübt wird und solange sie sich innerhalb dieser Lebensperiode auf durchaus mäßige Grenzen beschränkt. Ernste Gesundheitsstörungen hat sie nur dann im Gefolge, wenn der Betreffende nicht bloß in einer gelegentlich schwachen Stunde, also in längeren Zwischenpausen der Versuchung zu ihr erliegt, sondern wenn er diesem Laster Jahre hindurch täglich einmal oder gar mehrmals

frönt; dann wird gewöhnlich seine Willenskraft so geschwächt, daß er dem inneren Antrieb und der fast nie fehlenden äußeren Gelegenheit zur Onanie nicht widerstehen kann, und dann pflegt es dahin zu kommen, daß er aus Willensschwäche ganz unfähig wird mit dieser lasterhaften Gewohnheit ein Ende zu machen und daß sie sich daher bis in die spätere Jünglingszeit, ja sogar bis in die reifen Mannesjahre fortschleppt. In solchen Fällen können durch die Selbstbefleckung schwere Schäden an Geist und Körper verursacht werden.

Sie verrät den mit ihr chronisch Behafteten nicht selten schon durch sein Aussehen und sein Auftreten. Gewöhnlich kennzeichnet ihn seine bleiche oder gar fahle Gesichtsfarbe, sein unsteter tiefliegender Blick, die dunklen Schatten und Säcke unter den Augenlidern, sein scheues oder wenigstens unsicheres und verlegenes Benehmen in weiblicher Gesellschaft sowie seine unbegründete Vorliebe zum Alleinsein, die ihm mehr und mehr den Stempel des Sonderlings verleiht. Sein Gemüt neigt zur melancholischen Verstimmung, die hervorgeht aus dem Bewußtsein, daß er der Sklave eines geheimen Lasters ist. Seine Verstandestätigkeit verringert sich, weil ihm eindringliches Nachdenken schwer fällt und Kopfweh verursacht. Sein Wille wird dadurch, daß er dem Anreiz zum Onanieren immer wieder unterliegt, schlaff und haltlos, und er zeigt sich daher solchen Lebenslagen, wo rasche Entschlüsse notwendig sind, nicht gewachsen.

In körperlicher Hinsicht hat der ältere Onanist neben Kreuzweh, Rückenschwäche, Gliederzittern, Herzklopfen, Brustbeengung und zahlreichen ähnlichen Beschwerden hauptsächlich darüber zu klagen, daß er den Beischlaf gar nicht mehr oder nur in mangelhafter Weise ausführen kann. Diese Unfähigkeit hängt damit zusammen, daß die Steifung seines Gliedes trotz hochgradiger geschlechtlicher Erregung entweder ganz ausbleibt und nur in unvollkommenem Maße eintritt oder daß der Samenerguß fast unmittelbar nach der Einführung in die weibliche Scheide, also viel zu rasch vor sich geht. Infolge dieses Mankos vermag er der Frau keine volle Geschlechtsbefriedigung zu verschaffen, und er wird daher zum ehelichen Leben ungeeignet.

Wir sehen also, daß dauernde Unmäßigkeit, mag sie nun in der Onanie oder im Beischlaf zutage treten, von schweren Folgeerscheinungen begleitet ist. Diese sind nicht etwa bloß auf den zu reichlichen Samenverlust zurückzuführen, sondern es kommt noch eine andere viel schwerer wiegende Einbuße hinzu, und die besteht darin, daß zugleich mit dem Samen ein Saft verloren geht, der gleichfalls in den Hodenzellen erzeugt wird, der aber keine Samenfäden enthält und daher auch nicht zur Befruchtung des Weibes bestimmt ist, sondern eine ganz andere Aufgabe hat. Dieser in der Samenflüssigkeit enthaltene Stoff ist der Pubertätssaft, und welche wichtige Rolle er im Organismus spielt, das wissen wir durch die weltberühmten Verjüngungsexperimente des Professor Steinach in Wien, der uns gezeigt und bewiesen hat, daß die Natur diesen Stoff nicht wie den Samen dazu bestimmt hat ausgeschleudert zu werden, sondern daß er vielmehr normaler Weise von den Blutgefäßen des Unterleibs aufgesaugt und auf dem Wege des Blutumlaufs zahlreichen wichtigen Organen zwecks ihrer Ernährung und Kräftigung überbracht wird. Insbesondere hat dieser Saft einen tiefgehenden Einfluß auf das Aussehen und die Straffheit der Haut, auf die Kraft der Muskeln, auf die nervösen Leitungsbahnen des Rückenmarks, zumal auf die zum Geschlechtsapparat verlaufenden, und auf die Tätigkeit des Gehirns. Alle diese Organe und Gewebe werden schwer beeinträchtigt und müssen notleiden, wenn der Pubertätssaft infolge von allzu häufigen Samenergüssen verhindert wird vollständig aufgesaugt zu werden und ins Blut überzugehen. Seitdem wir durch Steinach die Wichtigkeit des Pubertätssaftes und seine Einwirkung auf den Gesamtorganismus kennen, ist es uns begreiflich, warum die geschlechtliche Unmäßigkeit schließlich zu einer Zerrüttung von Geist und Körper führen muß.

Noch dringlicher aber und unmittelbarer als durch den unmäßigen Geschlechtsgenuß wird Leben und Gesundheit bedroht durch den außerehelichen Beischlaf. Diesen



umgibt nämlich die Gefahr der Ansteckung mit den drei Geschlechtskrankheiten: dem weichen Schanker, dem Tripper und der Syphilis. Die Entstehung, der Verlauf und die Behandlung dieser Krankheitsformen ist im 1. Teil des „Praktischen Hausschatzes“ mit aller Ausführlichkeit beschrieben, und es wird dem Leser empfohlen, die dortigen Darlegungen nachzulesen. Diese als bekannt voraussetzend, haben wir uns hier nicht mit allen Einzelheiten der Geschlechtskrankheiten zu beschäftigen, sondern hier handelt es sich für uns hauptsächlich um die Frage, welche Bedeutung sie für den Gesamtorganismus haben und auf welche Weise wir uns vor der Ansteckung mit ihnen zu schützen vermögen.

Der weiche Schanker kann von den drei Geschlechtsleiden insofern als das leichteste angesehen werden, als er örtlich beschränkt bleibt und keine Neigung zeigt, in seinen Wirkungen weit über den Ort seiner Entstehung hinauszugreifen. Er zeigt sich als ein kleines weiches Geschwür, das etwa 3 bis 8 Tage nach dem ansteckenden Beischlaf an den Geschlechtsteilen auftritt, am häufigsten am Randwulst der Eichel, und das bei geeigneter Behandlung bald ganz zu verheilen pflegt, ohne irgend welche Folgen für den Gesamtkörper oder für den Geschlechtsapparat zu hinterlassen. In schlimmeren Fällen freilich kann die Heilung des weichen Schankers dadurch aufgehalten werden, daß sich eine Verengung der Vorhaut, eine sogenannte Phimose, zu ihm hinzugesellt, oder die Entzündung pflanzt sich vom Geschwür aus weiter fort nach den benachbarten Leistendrüsen, welche anschwellen und in Eiterung übergehen können. Sie bilden dann die meistens recht schmerzhaften Bubonen, die in der Regel chirurgisch behandelt werden müssen.

Im Gegensatz zum weichen Schanker ist der Tripper eine Erkrankung, die nicht selten recht schwere Folgen für den allgemeinen Gesundheitszustand sowie für die Geschlechtstätigkeit nach sich ziehen kann. Beim Manne beginnt er innerhalb der ersten Woche nach dem unreinen Beischlaf mit einem bald mehr wässerigen bald dickeitrigen Ausfluß aus der Harnröhre, in der sich Kitzeln und lebhaftes, besonders beim Urinlassen schmerzhaftes Brennen einstellt. Die Heilung des Trippers ist nicht schwer, wenn der Erkrankte es nicht unterläßt so rasch als möglich ärztliche Hilfe aufzusuchen. Im anderen Falle jedoch kann er zu einem überaus hartnäckigen Leiden werden und recht schwere Erscheinungsformen annehmen. Seine nächstliegende Gefahr besteht darin, daß der Trippereiter sich aus dem vorderen Abschnitt der Harnröhre in ihre hintere Gegend und in die Harnblase fortpflanzt, von wo aus er auf dem Wege über die Harnleiter in die Nieren gelangen kann. Alle diese Teile werden durch ihn entzündet; aber damit nicht genug, kann es auch vorkommen, daß der Eiter ins Blut übergeht und von diesem zu den Herzklappen, zum Rippenfell oder zu irgend welchen Gelenken gebracht wird, wo er schwere und sogar lebensgefährliche Entzündungen hervorrufen kann. Auch auf den Hoden sowie den Nebenhodeen kann der Tripper übergreifen und in ihren Gewebszellen so tiefgreifende Veränderungen hervorrufen, daß sie keinen Samen mehr zu bereiten vermögen und daß daher die Zeugungsfähigkeit erlischt.

Fast noch schlimmer kann sich der Tripper bei der Frau gestalten. Er beginnt auch bei ihr in der Harnröhre als schleimiger oder eiteriger Ausfluß, der aber bald in die Scheide gelangt und eine große Neigung zeigt, in die inneren Geschlechtsteile einzudringen. So kommt es denn in der Gebärmutter und den Eierstöcken zu Entzündungen, die zwar nicht gerade lebensgefährlich werden, aber äußerst schmerzhaft und von fast unheilbarer Hartnäckigkeit sind sowie dazu führen, daß die Frau unfruchtbar wird.

Die furchtbarste von den drei Geschlechtskrankheiten ist die Syphilis; denn sie ergreift mit ihrem Gift den gesamten Organismus, sie vermag sein Blut, seine Säfte und alle seine Organe zu verseuchen und kann sich auch auf die von syphilitischen Eltern erzeugte Nachkommenschaft in der einen oder anderen Form fortpflanzen. Man unterscheidet an dieser Krankheit drei aufeinander folgende Abschnitte oder Stadien.

Im ersten Stadium erscheint sie etwa 4 bis 6 Wochen nach dem ansteckenden Beischlaf als ein hartes Knötchen, das langsam zerfällt und sich in ein eiterndes Geschwür umwandelt. Nachdem noch die Leistendrüsen angeschwollen sind, beginnt in etwa 2 Monaten das zweite Stadium mit Ausschlägen auf der Haut und den Schleimhäuten, besonders auf denen des Mundes und der Rachenhöhle; öfters zeigen sich auch jetzt schon sehr schmerzhafte Entzündungen der Knochenhaut. Dieser zweite Abschnitt der Krankheit erstreckt sich auf etwa 2 bis 4 Jahre, innerhalb welcher Zeit die Syphilis in Form von Flecken, Pusteln, Knötchen, Anschwellungen oder in ähnlicher Weise bald erscheint bald verschwindet. In den meisten Fällen ist nach Ablauf dieser Zeit die Krankheit, vorausgesetzt daß sie richtig und rechtzeitig behandelt wurde, entweder ganz geheilt oder es ist wenigstens ihre Wut gebrochen, so daß sie nur noch in milden und rasch vorübergehenden Erscheinungen sich bemerkbar machen kann. Wenn jedoch ihre Behandlung unterblieb oder diese nicht einem Arzt, sondern einem Kurpfuscher anvertraut war, dann erscheint das dritte oder tertiäre Stadium der Syphilis, und zwar in Gestalt von schweren chronischen Entzündungen, die sich im Knochensystem sowie in den verschiedensten inneren Organen festsetzen und namentlich die *Rückenmarkschwindsucht* und die *Gehirnerweichung* in ihrem traurigen Gefolge haben.

Die Verbreitung der Syphilis und der anderen Geschlechtskrankheiten ist eine erschreckend weite und hat durch den Weltkrieg in ungeheurem Maße zugenommen. In Berlin sind nach statistischen Berechnungen mindestens 40 Prozent der geschlechtsreifen Männer syphilitisch, und noch viel umfangreicher, besonders in den Industriegegenden und in den Großstädten, ist die Ausbreitung des Trippers.

Die Gefahr der Ansteckung mit den Giften der Geschlechtskrankheiten läßt sich zwar durch gewisse *Schutzmaßnahmen* herabmindern, aber eine unbedingte Sicherheit vermögen diese nicht zu gewähren. Zu ihnen gehört in erster Reihe der Gebrauch des *Kondoms* oder des Präservativs, das ist ein Überzug aus Gummi oder aus Fischblase, der vor dem Beischlafe über das Glied gezogen wird und der, wenn er weder undicht wird noch gar entzweireißt, den Ansteckungsstoff abhält in die Haut oder die Schleimhaut des männlichen Gliedes einzudringen. Man darf aber nicht übersehen, daß das Krankheitsgift, besonders das der Syphilis, auch am Hodensack oder an einer anderen, vom Kondom nicht geschützten Stelle der Geschlechtsgegend Eingang finden kann. Auch ist zu bedenken, daß der Kondom an seiner *Außenseite* während des Geschlechtsaktes Ansteckungsstoffe aufnehmen kann, so daß ihm diese äußerlich anhaften und bei seiner unvorsichtigen Abstreifung in irgend welche noch so unbedeutende Verletzungen der Haut oder Schleimhaut hineingelangen können. Es ist daher notwendig, daß auch nach und trotz Benutzung des Kondoms die ganze Geschlechtsgegend mit einer die Ansteckungskeime tötenden Flüssigkeit, am besten mit einer *Sublimatlösung* von einer Eingrammpastille auf 1 Liter Wasser, sorgfältig abgewaschen wird.

Gegen den Tripper allein, dessen Gift zuerst in die Harnröhrenöffnung eindringt, wird ein gewisser Schutz dadurch gewährt, daß unmittelbar nach dem Beischlaf — keinesfalls später als 5 Stunden danach! — durch Einträufelungen einer entsprechenden Flüssigkeit eine Schutzdesinfektion vorgenommen wird.

Alle diese und ähnliche vorbeugenden Maßnahmen können einen *absolut sicheren Schutz* gegen Ansteckung nicht erzielen. Dieser ist vielmehr nur auf eine Weise zu erlangen, nämlich dadurch, daß der Beischlaf entweder gar nicht oder immer und ausnahmslos allein mit der eigenen gesunden Ehefrau vollzogen wird. Wir haben gesehen, daß das Geschlechtsleben nach zwei Richtungen hin bedroht erscheint, nämlich einmal durch die Unmäßigkeit des Geschlechtsgenusses und außerdem durch die Ansteckungsgefahr. Wenn der Mann ebensowohl wie die Frau unverbrüchlich an dem Grundsatz festhielten, daß sie *vor* der Eheschließung keusch bleiben und *nach* derselben ihren Geschlechtsgenuß ganz streng auf den ehelichen Verkehr beschränken, dann würde



gar bald die furchtbarste Eiterbeule am Organismus der menschlichen Gesellschaft, das *Dirnentum* oder die *Prostitution*, auf immer verschwinden und zugleich mit ihr würden die Geschlechtskrankheiten mit ihrem unabsehbaren Gefolge von Leiden aller Art ganz von selbst aufhören, da ihre unaufhörlich sprudelnde Quelle, nämlich der Geschlechtsverkehr mit den Dirnen, verstopft wäre.

Auch gegen die Gefahr der Unmäßigkeit finden wir den sichersten Schutz im *Hafen der Ehe*. Denn wenn auch die Gatten seelisch im Laufe der Ehe immer inniger miteinander verwachsen, so führt doch ihr dauerndes Zusammensein dazu, daß die Leidenschaft der geschlechtlichen Anziehung zwischen ihnen von selbst auf das gesundheitliche Maß herabstimmt und daß daher der Beischlaf von ihnen weder zu häufig noch zu heftig, also mit keinem zu großen Verbrauch von Nervenkraft und Pubertätssaft ausgeführt wird. Dazu kommt noch, daß in der Ehe der Geschlechtsverkehr durch die meistens vierwöchentlich wiederkehrende Menstruation oder Periode der Frau eingeschränkt wird. Denn in dieser Zeit muß ihr Unterleib vor jeder Anstrengung und besonders dadurch bewahrt werden, daß durch sexuelle Erregung der Blutzustrom nach den Unterleibsorganen zu stark wird. Der Ehemann, dem das gesundheitliche Wohl seiner Gattin am Herzen liegt, darf sich ihr daher während der Menstruation geschlechtlich nicht nähern.

Eine weitere Einengung des Geschlechtsgenusses ergibt sich in der Ehe dann, wenn sie mit Kindern gesegnet ist; denn die Gesundheitslehre verlangt gebieterisch, daß die Frau aus ähnlichen Gründen wie während der Menstruation sechs Wochen lang nach ihrer Entbindung in Bezug auf ihren Unterleib aufs äußerste geschont wird und daß sie insbesondere keinen Beischlaf ausübt. Diese Schonzeiten und Beschränkungen im Geschlechtsverkehr, wie sie durch die Menstruationen und durch die Geburten herbeigeführt werden, sind vom Ehemann getreulich innezuhalten; denn auf diese Weise werden nicht bloß die Unterleibsorgane seiner Frau vor Schaden bewahrt, sondern auch seine eigene Manneskraft wird durch diese Pausen im Liebesverkehr erhöht und erhalten.

## Hygiene der Schwangerschaft.

Die Gesundheitspflege während des Schwangerschaftszustandes ist insofern von besonderer Art, als sie sich nicht wie sonst auf eine einzelne Persönlichkeit bezieht, sondern zwei Wesen umfaßt, die schwangere Frau und ihr Kind, das sie unter dem Herzen trägt, und daß diese beiden Personen sich in einem *Entwicklungszustande* befinden, die werdende Mutter und das werdende Kind. Beide sind bis zur vollendeten Geburt körperlich und seelisch aufs engste miteinander verbunden, ja, sie bilden bis dahin zusammen nur *einen* untrennbaren Organismus, in welchem das Kind dem Körper der Mutter ebenso angehört und ebenso einen Teil desselben bildet wie ihre Lunge oder irgend ein anderes Organ.

Dieser innige Zusammenhang zwischen beiden Wesen gründet sich vor allem auf die Gemeinsamkeit des Blutes. Das Kind bezieht alle Nährstoffe, die es zum Aufbau seines werdenden Leibes nötig hat, aus dem mütterlichen Blut, welches mit ihm einen fortdauernden Säfteaustausch unterhält und welches ihm alle Nährsubstanzen sowie den zu ihrer Verbrennung (Oxydation) erforderlichen Sauerstoff überbringt. Daher ist es klar, daß alle Einflüsse auf die Blutmischung und den Blutumlauf der Schwangeren zugleich auch auf ihre Leibesfrucht übergreifen, und daß alle dahin zielenden Gesundheitsschädigungen der Mutter sich auch an ihrem Kinde auswirken.

Eine natur- und gesundheitsgemäße Lebensweise zu führen, ist daher für die Schwangere nicht bloß notwendig zur Erhaltung ihres eigenen Wohlbefindens, sondern die Pflege ihres Kindes wird für sie zugleich zu einer Pflicht gegen ihr Kind. Es i

verkehrt zu glauben, daß ihre mütterlichen Obliegenheiten erst beginnen, wenn das Kind bereits geboren ist und sichtbar vor ihr liegt. Nein, gerade in der Zeit, wo es noch in der Tiefe des Mutterschoßes ruht und seinen Leib allmählich aus den Bestandteilen des mütterlichen Körpers aufbaut, muß die Schwangere ganz besonders auf das Wohl ihres Kindes bedacht sein; denn das ist die Zeit, wo sich in mehr als einer Beziehung das Schicksal seiner Gesundheit im späteren Leben entscheidet.

Vor allem muß sich die hoffende Frau die hygienische Erkenntnis vor Augen halten, daß reines Blut die einzig sichere Grundlage für die Gesundheit unseres Organismus bildet, und daß sie daher im Hinblick auf die körperliche Wohlfahrt ihres Kindes sich vor allem hüten muß, was geeignet ist, die Mischung und Zusammensetzung ihres Blutes zu verunreinigen und zu verschlechtern.

Diese Forderung wird am besten erfüllt durch eine streng gesundheitsgemäße Kost. Unsere tägliche Nahrung hat ja nicht bloß die Aufgabe, unseren Magen zu füllen und unsere Zunge zu befriedigen, sondern sie dient vor allem dazu, unserem Blut jene Stoffe zuzuführen, die es zu seiner normalen Mischung und zur Ernährung aller unserer Gewebe und Organe nötig hat. Diese Stoffe sind 5 an Zahl, nämlich Eiweiß, Kohlehydrate, Fett, Mineralsalze und Wasser. Sie sind, wenn auch in recht verschiedenem Mengenverhältnis, in allen unseren gebräuchlichen Nahrungsmitteln enthalten und wenn einer von ihnen aus unserer Kost ausgeschlossen oder in ihr nicht ausreichend vertreten ist, so geht unserem Blute ein Bestandteil verloren, der zu seiner normalen Mischung nicht fehlen darf, und die unausbleibliche Folge dieses Mankos ist, daß sich Ernährungsstörungen in diesen oder jenen Organen und damit Krankheiten verschiedener Art einstellen.

Zu den furchtbarsten Wirkungen des Weltkrieges gehörte die Unmöglichkeit, den breiten Volksmassen eine Nahrung darzubieten, welche alle für die Gesundheit unentbehrlichen Nährsubstanzen enthielt. Dank der erbarmungslosen Blockade unserer Feinde kam es dahin, daß weiteste Kreise unseres Volkes nicht mehr imstande waren, ihre Kost nach den Bedürfnissen ihres Körpers und nach den Forderungen der Gesundheitspflege auszuwählen, sondern vielmehr zufrieden sein mußten, wenn es ihnen vergönnt war, durch eine noch so minderwertige Nahrung ihr quälendes Hungergefühl zu unterdrücken. Die Erfahrungen des Weltkrieges auf dem Gebiete der Volksernährung, die ungeheure Zunahme der Nervenleiden, die erschreckende Ausbreitung der Rhachitis, der Tuberkulose und anderer Krankheiten haben uns am deutlichsten gezeigt, zu welchen verhängnisvollen Folgen für die Gesundheit es führen muß, wenn auch nur der eine oder andere jener 5 Nährstoffe unserem Körper auf die Dauer entzogen wird.

In welcher Menge jeder von ihnen in unserer täglichen Kost vorhanden sein muß, darüber hat uns die Wissenschaft der Ernährungsphysiologie aufs genaueste unterrichtet. Sie hat aber damit nur das als richtig bestätigt, was der Nahrungstrieb der Menschheit schon längst erkannt hat, und worüber jeder einzelne durch seinen angeborenen Instinkt selbst belehrt wird. Dieser ist ein untrüglicher Wegweiser in der Wahl der unserem Körper bekömmlichen und notwendigen Nahrungsmittel, und er regt sich dann am deutlichsten, wenn wir in dieser Wahl Fehlgriffe begehen und unserem Magen diesen oder jenen Nährstoff versagen. Dann pflegt sich nämlich nach Speisen, die gerade diesen letzteren enthalten, ein unabweisliches Bedürfnis einzustellen.

Für die Schwangere spielt der Nahrungsinstinkt noch eine besondere Rolle durch das bekannte Gelüst, das sie nicht selten überfällt und sie nötigt, ihrem Körper ganz bestimmte Speisen oder Stoffe zuzuführen. Es ist nicht richtig, dieses lebhafte Bedürfnis der Schwangeren als eine willkürliche Laune anzusehen und gewaltsam zu unterdrücken. Dieses mit triebartiger Heftigkeit auftretende Verlangen ist vielmehr ein nicht zu übersehender Wink der Natur, daß dem Blute der Schwangeren gewisse Nährstoffe zuzuführen sind, die der Körper ihres Kindes gerade zur Zeit für seinen



Aufbau nötig hat. Gerade so wie knochenschwache rhachitische Kinder instinktmäßig dazu getrieben werden, den ihnen heilsamen Kalk von den Wänden abzukratzen und zu genießen, kann es auch vorkommen, daß in einer Schwangeren plötzlich ein übermäßiges Verlangen, beispielsweise nach Äpfeln oder nach sonst nicht zur Nahrung dienenden Stoffen, etwa nach Kohle oder Kreide, erwacht, und in einem solchen Falle kann man darauf rechnen, daß der mütterliche Organismus gerade diese Substanzen zur Entwicklung des kindlichen Körpers braucht.

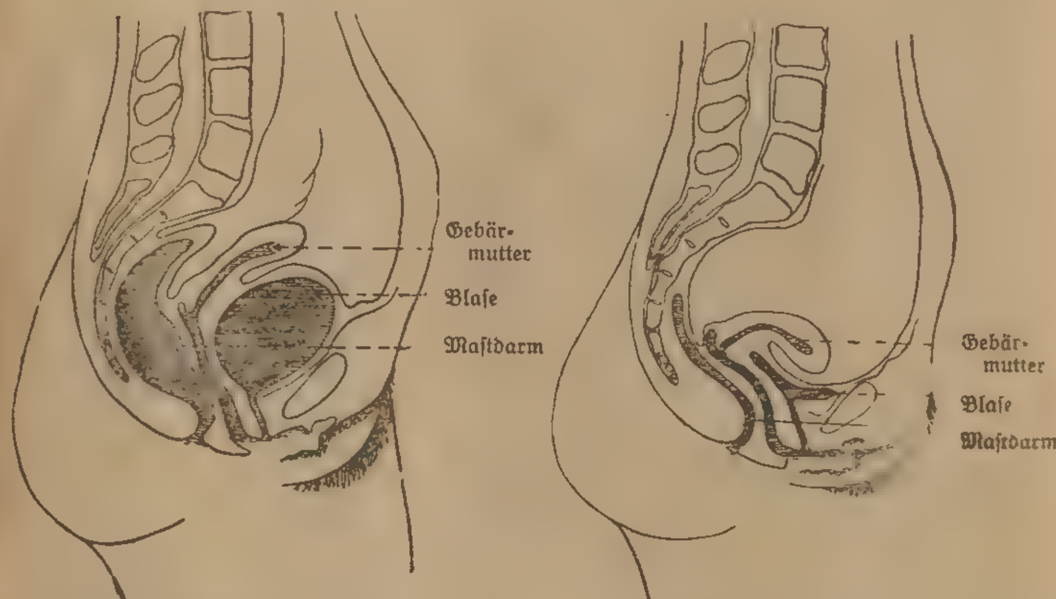
Im allgemeinen tut eine Frau, die vor ihrer Empfängnis gesund war und sich frei von besonderen Störungen fühlt, gut daran, im schwangeren Zustande keine erheblichen Änderungen an ihrer bisherigen Kost vorzunehmen, sondern vielmehr ihre gewohnte Nahrungsweise beizubehalten; denn ihr Wohlbefinden ist ein vollgiltiger Beweis dafür, daß sie mit ihrer Ernährung das Richtige getroffen hatte. Im anderen Falle jedoch, also bei bereits vorliegenden Gesundheitsstörungen, soll sie ihren Arzt befragen und es diesem überlassen, eine ihrem Zustande angemessene Kost vorzuschreiben. So sehr in der Ernährungsfrage die Besonderheiten eines jeden Einzelfalles zu berücksichtigen sind, so gibt es doch auf diesem Gebiet gewisse allgemeine Grundsätze, die von jeder Schwangeren gleicher Maßen zu befolgen sind. Dazu gehört in erster Reihe die Forderung, daß in ihrer täglichen Kost Obst, Gemüse und grüne Blattsalate nicht fehlen dürfen; denn diese sind zwar keine Nahrungsmittel im engeren Sinne des Wortes, wie Brot oder Fleisch, aber trotzdem sind sie für die Schwangere äußerst bekömmlich, ja sogar unentbehrlich, weil sie in reichlicher Menge jene Mineralsalze enthalten, die zur normalen Mischung des Blutes gehören. Erst durch sie nämlich wird der Blutsauerstoff befähigt, das in unseren Speisen enthaltene Eiweiß sowie das Fett und die Kohlehydrate zu zersetzen und somit für unsere Ernährung genügend auszunutzen. Wegen dieser ihrer wichtigen Rolle werden sie daher mit Recht Nährsalze genannt, und ihre Zufuhr zum Körper wird am besten in der Form bewerkstelligt, daß die oben genannten Nahrungsmittel genossen werden. Dabei ist jedoch zu beachten, daß durch die Zubereitung der letzteren die Nährsalze zum großen Teil ausgeschlossen werden. In ungeschmälertem Maße kommen sie unserem Körper zugute durch den Genuß von rohem Obst. In den Äpfeln, Birnen und Pflaumen sitzen sie am reichlichsten in und unter der Schale, und die Schwangere soll daher die Früchte, wenn es ihr Magen zuläßt, tunlichst ungeschält verspeisen. Die Salate sollen nur mit kaltem Wasser abgespült und gereinigt, aber nicht lange gewässert werden, weil sie dadurch ihrer Nährsalze beraubt werden. Das Gleiche geschieht mit den Gemüsen, wenn sie mit viel Wasser angesetzt und durch langes Kochen ausgelaugt werden; sie sind vielmehr in spärlichem Wasser zu dünsten, in das ihre Salze teilweise übergehen und das daher nicht fortzugießen ist, sondern zum Anrichten des Gemüses verwendet werden soll.

Ein weiterer wichtiger Ernährungsgrundsatz für die Schwangere ist ihre gänzliche Enthaltung von alkoholischen Getränken. Auch wenn sie an diese vor ihrer Empfängnis gewöhnt war, hat sie die Pflicht, sie ganz zu vermeiden. Durch die modernen Forschungsergebnisse ist es außer allem Zweifel gesetzt, daß der Alkohol selbst auf größere, heranwachsende Kinder in geistiger und körperlicher Beziehung einen überaus verderblichen Einfluß ausübt. Um wieviel mehr muß man annehmen, daß er dem im Mutterleibe erst werdenden Kinde zum Schaden gereicht. Jeder Tropfen Alkohol, den die schwangere Frau in Form von Wein, Bier, Likör oder von sonstigen geistigen Getränken genießt, geht in ihr Blut über und durchrinnt mittels desselben das Körpergewebe ihrer Leibesfrucht, welches dadurch gereizt und bei häufiger Wiederholung entzündet werden kann. Zum mindesten muß damit gerechnet werden, daß die Schwangere durch gewohnheitsmäßigen Alkoholgenuß den ungestörten Aufbau des kindlichen Körpers beeinträchtigt und seine Gewebszellen schwächt. Auf diese Weise wird nicht selten der Grund zu einer verminderten Widerstandsfähigkeit des kindlichen Körpers im späteren Leben gelegt.

Dem *Bohnenkaffee* kann man so unleugbare und schwere Gesundheitsschädigungen wie dem Alkohol nicht nachsagen, aber auch er ist nicht ganz unbedenklich und sein Genuß soll daher von der Schwangeren auf ein geringes Maß eingeschränkt werden. Vor allem soll sie ihn nicht in so starker Konzentration zu sich nehmen, daß er ihre Herztätigkeit zu sehr erregt und beunruhigt, auch ist er nicht schwarz zu genießen, sondern in reichlicher Mischung mit Milch, durch welche seine gesundheitswidrige Wirkung auf Herz und Nerven erheblich abgeschwächt wird.

Auch im Genuß von *Gewürzen*, besonders von Kochsalz und Pfeffer, soll sich die Schwangere Zurückhaltung auferlegen und sie nur soweit verwenden als sie zur Schmackhaftigkeit der Speisen nicht wohl zu entbehren sind; denn ihr Übermaß schadet den Nieren, und gerade die Tätigkeit dieser Organe ist für den störungslosen Verlauf der Schwangerschaft von besonderer Wichtigkeit. Die krankhafte Schwangerschaftsniere, *die im ersten Teil des „Praktischen Hausschatzes" auf Seite 454 besprochen ist*, wird durch allzu reichliches Würzen der Speisen, besonders durch die weitverbreitete Salzschwelgerei, wenn auch nicht gerade verursacht, so doch vielfach in ihrer Entstehung begünstigt.

Durch die Ernährungsweise wird, wie wir sehen, die Blutmischung in hohem Grade beeinflußt, aber nicht bloß diese, sondern auch die *Bewegung* und der *Umlauf* des Blutes sind für die Schwangere und ihr Kind von hoher Wichtigkeit. Zugleich mit dem fortschreitenden Wachstum des letzteren und mit der Ausdehnung der Gebärmutter entsteht auf die großen Gefäße des Unterleibs ein Druck, welcher zur Folge hat, daß dort die Blutzirkulation sich verlangsamt. Diese Erscheinung wird jedoch normaler Weise dadurch überwunden, daß sich die Herztätigkeit während der Schwangerschaft verstärkt, und Störungen pflegen sich aus dieser Trägheit des Blutumlaufs erst dann zu ergeben, wenn sie durch besondere ungünstige Umstände noch verschlimmert wird. Dazu gehört vor allem die *chronische Stuhlverstopfung*. Diese geht einher mit einer Ansammlung von harten Kotmassen im Mastdarm, welche einen beständigen Druck auf die benachbarte Gebärmutter ausüben. Durch die Be-




Mastdarm und Blase gefüllt.

Mastdarm und Blase leer.



engung der letzteren kann es dahin kommen, daß die Leibesfrucht aus ihrer natürlichen Lage im Mutterschoß verdrängt wird und daß dadurch ihre spätere Geburt erschwert wird. Dazu kommt aber noch, daß der kotgefüllte Mastdarm auch auf die Blutgefäße im Unterleib drückt und dadurch die Blutbewegung in ihnen in hohem Grade beeinträchtigt. Jetzt erst kommt es zu einer wirklichen Blutstockung, und diese kann sich nicht auf den Ort ihrer Entstehung, also auf den Unterleib, beschränken, sondern muß vielmehr sich auch auf andere Körpergebiete erstrecken. Denn die Gesamtheit unserer Blutgefäße bildet ein geschlossenes Röhrensystem, und daher muß jede in diesem entstehende Stauung sich überallhin fortpflanzen. Am deutlichsten tritt diese Stauung an denjenigen Körperteilen zutage, welche vom Blutbewegungszentrum, vom Herzen, am weitesten entfernt sind, nämlich an den unteren Gliedmaßen. In den Füßen pflegt dann wegen ihrer erschwerten Blutversorgung ein anhaltendes Kältegefühl zu herrschen, und die Adern des Unterschenkels können durch das angestaute Blut sich so erweitern, daß unter der Haut jene gewundenen und geschlängelten Stränge erscheinen, die unter dem Namen der Krampfadern bekannt sind.

Die Quelle dieser unangenehmen Begleiterscheinungen der Schwangerschaft ist, wie wir gesehen haben, die chronische Verstopfung. Diese darf daher nicht geduldet werden, sondern ist durch geeignete Maßnahmen zu bekämpfen. Am raschesten freilich wird die Stuhlträgheit durch Abführmittel überwunden, jedoch ist vor ihrem regelmäßigen Gebrauch zu warnen, weil sie die Därme träge machen und allmählich zur Erschlaffung bringen. Viel zweckmäßiger ist es, wenn die Schwangere durch milde Streichmassage des Bauches, die sie frühmorgens nach dem Erwachen mit eigener Hand vornehmen kann, die Därme zur Selbsttätigkeit anregt und außerdem auch durch ihre Lebens- und Ernährungsweise die Stuhlfunktion unterstützt. Der schon oben empfohlene Obstgenuß, besonders in Form von Äpfeln, von Fruchtsäften oder von Zwetschgenbrühe, ist ein sehr wirksames Mittel, den Leib offen zu halten. Hingegen soll die Schwangere sich der Linsen, Bohnen oder Erbsen, wenn sie zur Stuhlträgheit neigt, möglichst enthalten; jedenfalls sollen Hülsenfrüchte für sie keine volle Mahlzeit bilden, sondern nur als Zukost genossen werden. Auch Körperbewegung ist ungemein geeignet, die Stuhltätigkeit zu befördern. Die weitverbreitete, aber irrige Ansicht, als müsse die hoffende Frau mit Rücksicht auf ihren Zustand sich die größte körperliche Schonung auferlegen, führt sehr oft dazu, daß die Schwangere sich vor jeder Anstrengung scheut und fast den ganzen Tag untätig zubringt. Diese übermäßige Ruhe ist besonders geeignet, die Verdauung zu verlangsamen und hierdurch Magen- und Darmstörungen zu verursachen. Dazu kommt noch, daß der Mangel an Bewegung auch hemmend auf den ohnehin erschwerten Blutumlauf im Unterleib zurückwirkt.

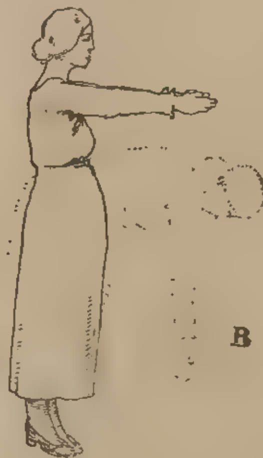
Die Hoffende darf ihre Schwangerschaft keineswegs als ein Leiden ansehen, sondern diese ist vielmehr für eine gesunde Frau ein durchaus normaler Zustand. Sie hat daher nicht nötig, ihre Lebensgewohnheiten von Grund aus zu ändern, und am allerwenigsten ist es für sie empfehlenswert, die gewohnte Hausarbeit einzustellen. Natürlich aber muß diese auf gewisse Grenzen beschränkt sein. Anheben von schweren Gegenständen, das Schleppen von beträchtlichen Lasten oder vielstündiges Stehen, sei es am Waschfaß, sei es am Kochherd, ist durchaus zu vermeiden. So nützlich es für die Schwangere ist sich durch Spazierengehen oder durch häusliche Tätigkeit Bewegung zu machen, so sehr kann ihr anhaltendes Stehen zum Schaden gereichen, besonders dadurch, daß in dieser Körperstellung die Organe des Bauches und des Unterleibs die Neigung annehmen, sich nach unten zu senken und auf diese Weise einen überdehnenden und schwächenden Druck auf die Muskulatur der Bauchpresse und der Gebärmutter ausüben. Gerade diese Muskelgebiete aber werden durch den Geburtsakt vorzugsweise in Anspruch genommen und sind für seinen raschen Verlauf von ausschlaggebender Wichtigkeit. Ihre Kräftigung kann auch noch besonders gefördert werden durch gymnastische Leibesübungen, die von der Hoffenden besonders in der zweiten Hälfte der Schwangerschaftszeit regelmäßig vorzunehmen sind. Jedoch

soll sie darin das ihrem Kräftezustand entsprechende Maß nicht überschreiten und sich in der Auswahl der Körperübungen von ihrem Arzt beraten lassen. Im allgemeinen sind für die Schwangere die wirksamsten Übungen neben planmäßigem Tiefatmen, Rumpfbeugen, Rumpfwenden und stützlose Aufrichtung des Körpers aus der liegenden in die sitzende Stellung.




**Gymnastik der Schwangeren zur Stärkung der Bauch- und Unterleibsmuskulatur.**

**A) Aufrichten aus liegender in sitzende Stellung.**




**B) Rumpfbeugen und -Strecken.**

Die werdende Mutter hat mit einer zweckgemäßen Körperpflege noch nicht alle Pflichten gegenüber ihrer Leibesfrucht erfüllt, sondern sie muß nicht weniger auch darauf bedacht sein, alle seelischen Schädigungen von ihrem Kinde fernzuhalten. Sie darf nicht vergessen, daß dieses nicht bloß körperlich, sondern auch geistig mit ihr aufs innigste zusammenhängt. Sie soll daher ernstlich bestrebt sein, sich in freudiger oder wenigstens in gleichmäßig ruhiger Gemütsstimmung zu erhalten und soll Angst, Ärger, Zorn, Schreck oder sonstige seelischen Erschütterungen streng zu vermeiden suchen. Diese können nicht bloß eine üble Rückwirkung auf das körperliche Befinden der Schwangeren haben, sondern sie können auch auf die seelische Veranlagung und die Leibesentwicklung ihres Kindes einen überaus schädlichen Einfluß ausüben. In diesem Zusammenhang soll hier die vielberufene Frage vom „V e r s e h e n“ d e r S c h w a n g e r e n kurz erörtert werden.



Wie schon oben dargelegt wurde, steht die Mutter in der Zeit ihrer Schwangerschaft durch den Blutkreislauf und mit ihm durch tausend sichtbare und unsichtbare Fäden in engster Fühlung mit dem in ihrem Leibe heranreifenden kindlichen Organismus, und wenn nun auf die schwangere Frau eine Vorstellung von übermächtiger Stärke, besonders eine schreckhafte, einwirkt, so kann diese leicht auch auf die Seele der Frucht übergehen und von hier aus sich am Leibe der letzteren in der dem Vorstellungsinhalt entsprechenden Form auswirken und äußerlich in Erscheinung treten.

Während also eine solche Vorstellung in dem fertigen Organismus der Mutter meistens ohne ersichtliche Folgen wieder abklingt, geschieht es gar nicht selten, daß an dem im W e r d e n begriffenen Leibe des Kindes wegen seiner noch nachgiebigen, fest-weichen Konsistenz jene Vorstellung sich verstofflicht und in einer äußeren Erscheinungsform verwirklicht. Auf diese Weise kommt jenes Phänomen zustande, welches im Volksmunde „Versehen“ genannt wird und welches zu erklären die materialistische Naturwissenschaft so unfähig ist, daß sie seine Existenz am liebsten ableugnet.

Der bekannte Arzt Dr. G o u l l o n hat einige von ihm selbst beobachtete Fälle dieser Art berichtet, darunter folgenden: Eine Frau suchte bei einem Gewitter Schutz in den Garben des Feldes. Als ihr eine Maus am Leib krabbelte, schlug sie mit beiden Händen nach der Stelle, so daß die Maus herabfiel. Sie gebar ein Mädchen, das an der gleichen Stelle das Bild einer Maus und blutrote Streifen hatte.

Der große nordische Dichter B j ö r n s o n hat durch die Erlebnisse seiner Gattin den Beweis für die Richtigkeit der Lehre des „Versehens“ erhalten. Er erzählt darüber selbst: „Meine Frau fuhr mit mir in einem Eisenbahnzug, wo ich ins Gespräch mit einem Manne kam, der uns gegenüber saß. Er hatte einen kleinen Auswuchs an dem einen Ohr, und meine Frau vermochte nicht den Blick davon zu wenden, während sie dachte: Es wäre doch ärgerlich, wenn das Kind, mit dem ich schwanger bin, diesen kleinen Auswuchs an derselben Stelle bekäme. Sie hatte richtig gedacht; u n s e r S o h n b e k a m i h n. Bevor unser jüngstes Kind geboren werden sollte, gingen wir ins Ausland. An dem Ort, wo wir uns aufhielten, bekamen wir oft den Besuch eines s c h i e l e n d e n Mannes. Meine Frau sagte: ‚Ich kann nicht anders, ich muß immer daran denken, ob es nun mit dem Schielen gerade so gehen wird wie mit dem Auswuchs.‘ Ihre Ahnung bestätigte sich; der Knabe schielte und mußte später operiert werden.“

Solche Fälle sind ja für die exakte Wissenschaft nicht beweiskräftig, für den gesunden Menschenverstand aber, der doch gegenüber den Exaktheitsfanatikern auch einige Berechtigung hat, sind sie so überzeugend, daß sie einen Zweifel an der Realität des „Versehens“ gar nicht aufkommen lassen. Schwangere Frauen sollten aus solchen Erlebnissen ihrer Geschlechtsgenossinnen eine Warnung entnehmen und ernstlich bestrebt sein, allen heftigen Gemütserschütterungen sowie häßlichen und schreckhaften Eindrücken aus dem Wege zu gehen.

## Hygiene des Wochenbetts.

Sobald das Kind zur Welt geboren ist, beginnt im Geschlechtsleben des Weibes jener Zeitabschnitt, innerhalb dessen sich die durch die Schwangerschaft mächtig aus-

gedehnte Gebärmutter wieder zu ihrem gewöhnlichen Umfang zurückbildet. Dieser Rückbildungsvorgang (Involution) nimmt etwa 4 bis 6 Wochen in Anspruch. Da die Frau nach der Geburtsarbeit der Ruhe und Schonung bedarf und aus diesem Grunde zum mindesten eine Woche zu Bett bleiben muß, bezeichnet man ihren Zustand, der sich an die Geburt anschließt, als Wochenbett und die Entbundene als Wöchnerin.

Der erste Beginn zur Verkleinerung der Gebärmutter geht sogleich nach der Geburt vor sich, und zwar mittels der Nachwehen, die den Zweck haben, die stark erweiterte Gebärmutterhöhle zusammenzuziehen und die offen stehenden Blutgefäße zu verschließen. Jedoch vergehen noch eine Reihe von Wochen, bis der hiermit begonnene Prozeß zum Abschluß gekommen ist und die Gebärmutter ungefähr wieder zur gleichen Größe wie vor der Schwangerschaft zurückgekehrt ist. In den ersten 10 bis 14 Tagen nach der Geburt entleert sich aus der Gebärmutter eine reichliche Absonderung, die man den Wochenfluß nennt, und deren unbehinderter Abgang nötigenfalls vom Arzt oder der Hebamme durch entsprechende Einläufe befördert werden muß.

Der normale und günstige Verlauf des Wochenbetts ist vor allem davon abhängig, daß keine unreinen Stoffe oder ansteckenden Keime in die Geburtswege der Frau hineingelangen. Diese Gefahr ist in den ersten 3 Tagen eine besonders dringliche, ja sogar lebensbedrohliche, weil in dieser Zeit noch zahlreiche Blutgefäße im Innern der Gebärmutter offen liegen. Eingedrungene Verunreinigungen, besonders durch Bakterien, verursachen daher nicht bloß eine örtliche Entzündung der Gebärmutter, sondern sie gelangen in die allgemeine Blutbahn, sie vergiften die gesamte Säftemasse und rufen das überaus oft tödlich endigende **Wochenbettfieber** hervor.

Dieser traurige Ausgang ist mit Sicherheit nur dann zu verhüten, wenn mit ängstlicher Sorgfalt darauf geachtet wird, daß Mutterrohr, Leibschüssel, Katheter und ähnliche Geräte vor jeder Berührung mit den Geschlechtsteilen der Wöchnerin stets gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Auch die äußeren Geschlechtsteile sind durch regelmäßige Waschungen peinlich sauber zu erhalten.

Die Wöchnerin darf nicht früher als 8 Tage nach ihrer Entbindung das Bett verlassen, weil anderen Falles die Gefahr droht, daß die beginnende Rückbildung der Gebärmutter in ihrem Fortschreiten aufgehalten und gestört wird. Auch nach dem Aufhören der beständigen Bettruhe ist für sie auf noch etwa 5 bis 6 Wochen größte Schonung dringend erforderlich, insbesondere hat sie sich von jeder anstrengenden Hausarbeit noch frei zu halten. Diese etwa sechswöchige Schonzeit trägt sehr dazu bei, daß eine recht unangenehme Folgeerscheinung der Schwangerschaft verhütet wird, nämlich der **Hängebauch**. Seine Entstehung wird noch wirksamer hintangehalten, wenn die Hebamme dafür Sorge trägt, daß der Wöchnerin sogleich nach der Geburt der Unterleib mit breiten Binden fest umwickelt wird und daß diese 8 Tage lang liegen bleiben. Auf diese Weise erholen sich die Bauchdecken, die infolge der Schwangerschaft und der Geburt überdehnt und erschlafft waren, bald wieder und erhalten ihre frühere Straffheit zurück.

Ein besonderes Augenmerk ist auf die Stuhltätigkeit zu richten. Diese muß durch eine entsprechende Diät oder nötigenfalls durch Einläufe und milde Abführmittel gut reguliert werden. Bei dauernder Stuhlverstopfung drückt der kotgefüllte Mastdarm auf die Gebärmutter und verhindert dadurch ihre Rückbildung. Für Wöchnerinnen, die ihr Kind selber stillen, kommt als weitere Folge der Stuhlträgheit noch hinzu, daß Störungen in der Absonderung der Milch eintreten können, und zwar in der Weise, daß sie an Menge sich vermindert und ihre Beschaffenheit sich verschlechtert.

Kann oder darf die Wöchnerin ihr Kind nach der Anordnung des Arztes nicht selbst nähren, so entsteht die Gefahr, daß die unverbrauchte und daher angestaute Milch eine **Entzündung der Brüste** hervorrufen kann. Es muß daher dafür gesorgt werden, daß sich die letzteren möglichst rasch entleeren. Zu diesem Zweck sind die



**Brüste fest in ein Tuch einzubinden und bei der Wöchnerin ist durch ein kräftiges Abführmittel reichlicher und dünnflüssiger Stuhlgang zu erzielen, durch welchen der Überschuß an Milch auf den Darm abgeleitet wird.**

## Hygiene der Stillenden und ihres Säuglings.

Jede Mutter muß es als ihre schönste und heiligste Pflicht ansehen, ihrem Kinde die eigene Brust zu reichen und diese dadurch gleichsam zu seinem Lebensbrunnen zu machen. Von dieser Pflicht kann und darf sie allein durch den Arzt befreit werden, wenn dieser durch gewissenhafte Untersuchung festgestellt hat, daß sie aus Milchmangel zum Stillgeschäft untauglich ist oder daß durch letzteres ihre Gesundheit ernstlich bedroht werden würde. Vielfach wird von den Frauen das Stillen als ein Opfer angesehen, das sie ihrem Kinde bringen. Dieser Standpunkt ist nicht ganz richtig. Denn wenn man auch zugeben muß, daß der Stillenden mancherlei Beschränkungen in der Verwendung ihrer Zeit auferlegt werden, so darf man doch nicht übersehen, daß die Stillung nicht bloß eine große Wohltat für den Säugling ist, sondern auch dazu dient, die Gesundheit der Mutter zu fördern und zu befestigen.

Durch das Saugen an der Mutterbrust wird nämlich ein reflektorischer Reiz auf die Gebärmutter ausgeübt, welcher zur Folge hat, daß diese nicht schlaff bleibt, sondern sich kräftig zusammenzieht und rechtzeitig zurückbildet. Und noch ein weiterer Vorteil erwächst der Wöchnerin aus dem Stillgeschäft. Solange sie nämlich dieses betreibt, darf sie mit ziemlicher Sicherheit darauf rechnen, nicht von neuem zu empfangen. Auf diese Weise entgeht sie der sonst naheliegenden Gefahr, daß die Geburten so rasch aufeinander folgen und dadurch sowohl ihre Gesundheit schwächen als auch die Aufziehung der Kinder erschweren.

Die Mutterbrust ist der beste Schutz für Leben und Gesundheit des Neugeborenen. Von den künstlich ernährten Säuglingen stirbt im ersten Lebensjahr eine doppelt so große Anzahl als unter den mit Muttermilch gestillten. Besonders die mörderische Sommerdiarrhoe rafft die Flaschenkinder in Scharen dahin, aber auch die späteren Kinderkrankheiten, wie Scharlach, Diphtherie, Rhachitis und Skrophulose, sind unter den Brustkindern seltener anzutreffen und nehmen bei ihnen einen viel milderen Verlauf. Durch die Muttermilch gestaltet sich nicht bloß der Ernährungs- und Kräftezustand des Kindes, besonders sein Knochenwachstum, viel günstiger, sondern sie hat auch noch einen besonderen **Einfluß auf die Blutmischung** des Säuglings. Sie enthält nämlich gewisse Stoffe, die sogenannten Alexine, die in das Blut des Kindes übergehen und diesem eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen ansteckende Krankheitskeime verleihen. Daher ist die Milch ihrer Brüste in gesundheitlicher Beziehung das kostbarste Erbgut, das die Mutter ihrem Kinde fürs Leben mitgeben kann. Sie muß es sich als Wöchnerin zur vornehmsten Pflicht machen, sich die Stillfähigkeit für ihr Kind zu bewahren. Zu diesem Zweck ist es vor allem erforderlich, daß ihre tägliche Kost solche Speisen enthält, die geeignet sind, die Milcherzeugung ihrer Brust zu fördern. Dazu dienen besonders die eiweißhaltigen Nahrungsmittel, wie Milch, Fleisch und Eier. Trotzdem aber wäre es verkehrt, wenn die Kost der Stillenden ausschließlich oder auch nur vorzugsweise aus ihnen bestünde. Es hat sich vielmehr als sicher ergeben, daß die Milch am reichlichsten erzeugt wird bei einer gemischten Kost, die der Stillenden die ihrem eigenen Geschmack erwünschte Abwechslung darbietet und in der neben den aus der Tierwelt stammenden Speisen auch pflanzliche Nahrungsmittel, wie Gemüse, Obst, Salate und Mehlspeisen in reichlichem Maße vertreten sind. Weit verbreitet ist das Vorurteil, als könnte durch Bier oder Wein die Milchproduktion der Stillenden gesteigert werden. Die Wöchnerin

soll im Gegenteil alle geistigen Getränke von stärkerem Alkoholgehalt streng vermeiden, da sie nachgewiesener Maßen dahin wirken, daß die Milch der Mutter abnimmt und dem Säugling weniger bekömmlich wird. Hingegen ist der Genuß von alkoholfreiem oder wenigstens alkoholarmem Malzbier unbedenklich.

Nicht selten wird die Stilltätigkeit der Mutter durch eine Entzündung der Brustdrüse eingeschränkt oder ganz unmöglich gemacht. Zur Verhütung dieser Gefahr ist es notwendig, der örtlichen Pflege der Brust die sorgsamste Aufmerksamkeit zuzuwenden. In dieser Beziehung ist das wichtigste Erfordernis, die Brustwarzen mit peinlicher Sauberkeit zu behandeln. Sie sind nach jeder Stillung des Kindes mit warmem Wasser oder Kamillenwasser zu reinigen und danach mit weicher Mullgaze trocken zu tupfen. Von großer Wichtigkeit ist es auch dafür zu sorgen, daß die Brustwarzen vom saugenden Kind nicht übermäßig in Anspruch genommen, sondern nach Möglichkeit geschont werden. Das Kind soll daher bald an der einen bald an der anderen Brust in dreistündigen Zwischenräumen angelegt werden, so daß für jede Brust eine sechsstündige Ruhezeit erzielt wird. In der Zeit von 10 Uhr nachts bis 6 Uhr morgens wird dem Kind die Brust nicht gereicht. Durch diese reinliche und schonende Behandlung der Brustwarzen wird am sichersten verhütet, daß sich an ihr Schrunden und wunde Stellen entwickeln, die der Brust deshalb so gefährlich sind, weil sie die Eingangspforte für Entzündungserreger bilden und mittels dieser zu einer Vereiterung der Brustdrüse führen können.

Die regelmäßigen und ausgiebigen Ruhepausen in der Darreichung der Muttermilch sind auch mit dem Vorteil verbunden, daß der Magen des Säuglings Zeit bekommt, die ihm zugeführte Nahrung gründlich zu verdauen, während anderen Falles Milchreste zurückbleiben, die sich zersetzen und dadurch die Entstehungsursache zu Appetitmangel, Durchfällen sowie überhaupt zu Magen- und Darmstörungen bilden.

In allen Fällen von mangelnder Stillfähigkeit muß dem Säugling ein Ersatz für die Muttermilch geboten werden. Als solcher ist allein die Kuhmilch oder die Ziegenmilch anzusehen. Hingegen sind die mit so aufdringlicher Reklame angepriesenen Kindermehle zur Ernährung von Kindern in den ersten Lebensmonaten ganz ungeeignet. Im Magen und Darm des Säuglings fehlt es nämlich in dieser Zeit noch an jenem Ferment, ohne welches die Kohlehydrate nicht in löslichen Zucker verwandelt und verdaut werden können. Das Mehl aber besteht fast gänzlich aus Kohlehydraten, und es bildet daher für den Säugling kein brauchbares Nahrungsmittel, sondern bis auf geringe Mengen von eiweißhaltigen Bestandteilen einen nutzlosen Ballast, der seinen Körper nicht ernährt, sondern vielmehr seine Verdauungswerkzeuge beschwert und dadurch Darmkatarrh verursacht, der durch erschöpfende Durchfälle lebensbedrohliche Formen annehmen kann. Mit Recht hat daher ein Arzt gesagt: „Die Kindermehle sind Lebensmittel für den Fabrikanten, aber Sterbemittel für die Kinder."

Auch die Kuh- oder Ziegenmilch hat als Säuglingsnahrung ihre unverkennbaren Nachteile und ist mit der Bekömmlichkeit der Muttermilch nicht zu vergleichen. Die mit ihrem Gebrauch verbundenen Schädlichkeiten und Gefahren können aber durch eine besondere Behandlung der Milch vermindert oder ganz beseitigt werden. Vor allem ist es nötig, dem Kinde die Tiermilch nicht unvermischt darzureichen, sondern man darf nicht übersehen, daß die Muttermilch viel dünner und wässeriger ist, und es ist daher notwendig, die Tiermilch ihr zu verähnlichen, indem man dieser Wasser in einer vom Arzt vorgeschriebenen Menge zusetzt.

Außer ihrer zu hohen Konzentration hat die Tiermilch noch den weiteren Nachteil, daß in sie unreine Stoffe oder Krankheitskeime hineingelangen können, und daß auf diese Weise Verdauungsstörungen oder sogar schwere Krankheitszustände, wie Tuberkulose, entstehen können. Die Muttermilch ist der Tiermilch auch darin unendlich überlegen, daß sie unmittelbar in die Mundhöhle des Säuglings einfließt und daher der Gefahr einer Verunreinigung nicht ausgesetzt ist. Wie ganz anders verhält es sich in dieser Beziehung mit der Kuh- oder Ziegenmilch. Sie hat bis zum Munde des Säuglings einen weiten Weg zurückzulegen, und auf diesem wird sie sich nur selten rein erhalten, sondern aus der Luft, von den Wänden des Milcheimers, von der Außenfläche des Euters oder von den Händen des Melkers können zahllose Unratsstoffe in sie hineingelangen, die im Innern des Säuglings Unheil anrichten und zum mindesten eine gesundheitsschädliche Reizung seiner Verdauungsschleimhäute verursachen. Eine noch viel ernstere Gefahr liegt darin, daß das Tier an einer übertragbaren Krankheit leidet und daß insbesondere Tuberkelbazillen in seine Milch hineingelangen. Das ist in zahllosen Fällen der Weg, auf welchem die verheerendste aller Volksseuchen, die Lungentuberkulose, sich Eingang in den menschlichen Körper verschafft.

Diesen bedenklichen Nachteilen der tierischen Milchnahrung kann man nur dadurch abhelfen, daß man diese sowohl bei ihrer Gewinnung durch Melken als auch bei ihrem Transport sowie bei ihrer Aufbewahrung äußerst sauber behandelt und daß man sie dem Säugling nicht roh, sondern erst nach Abkochung verabreicht. Diese letztere darf aber nicht zu weit getrieben werden; denn auf Grund von sicheren Forschungsergebnissen wissen wir, daß zwar die abgekochte Milch von allen Krankheitskeimen frei ist, aber ebenso sicher ist es, daß die Milch durch zu lange ausgedehntes Kochen eines überaus wichtigen Bestandteils beraubt wird, nämlich der Kalksalze, und daß dadurch ihr Nährwert sowie ihre Verdaulichkeit stark herabgesetzt wird. Am besten ist es daher, sich mit bloßem Aufkochen der Milch zu begnügen und im übrigen dafür Sorge zu tragen, daß sie bis zu ihrem Gebrauch in peinlich gesäuberten Gefäßen aufbewahrt wird.

---

# Die Geschlechtskälte der Frau.

Zu den wichtigsten Fragen des Sexuallebens gehört das Thema von der sogenannten Frigidität der Frau oder, deutsch ausgedrückt, von ihrem mangelhaften Geschlechtsempfinden oder ihrer sexuellen Gefühlskälte. Der Volksmund spricht kurzweg von „kalten Frauen“.

Die Frigidität ist eine unter den Frauen überaus häufige Erscheinung, und es unterliegt keinem Zweifel, daß sie in manchem Frauenleben eine verhängnisvolle Rolle spielt und manches Eheglück an ihr zu Grunde geht. Sie ist erst in neuerer Zeit zum Gegenstand der wissenschaftlichen Forschung gemacht worden. Die erste Abhandlung darüber findet sich in einem Buche, welches ein älterer Arzt, Dr. Gutzeit, unter dem Titel „Dreißig Jahre Praxis“ veröffentlicht hat, und wo er aus seinen Erfahrungen heraus zu der Behauptung gelangt, daß unter zehn Frauen mindestens vier gar keine Empfindung haben. Sehr eingehend hat sich mit dieser Frage ein Schweizer Arzt, Dr. Brunner, beschäftigt, der an der Hand eines großen statistischen Materials feststellte, daß von den Frauen der Ostschweiz nicht weniger als 50% gar keine Erregung kennen und sich vollständig passiv verhalten. Auf einem spezialärztlichen Kongreß wurde von einem Referenten die Ansicht vertreten, der Sexualtrieb sei im weiblichen Geschlecht viel schwächer als beim Manne und bedürfe daher normaler Weise einer viel geringeren Betätigung. Diese Ansicht wurde in der Frauenpresse leidenschaftlich bekämpft, weil die Führerinnen der Frauenbewegung nicht mit Unrecht annahmen, daß eine solche Anschauung sehr wohl dazu dienen könne eine doppelte Moral zu begründen und aus ihr eine größere Sexualfreiheit für den Mann herzuleiten.

Die alte Streitfrage von der verschiedenen Triebstärke der beiden Geschlechter ist noch lange nicht gelöst. Tierexperimente und zahlreiche Beobachtungen an Volksstämmen, die noch im Naturzustande leben, haben bis jetzt zu dem Ergebnis geführt, daß die sexuelle Triebkraft des Mannes normaler Weise dem Weibe überlegen ist und daß ein gewisser Grad von Frigidität noch keine krankhafte Schwäche bedeutet, sondern der weiblichen Natur angehört. Den Charakter eines krankhaften oder wenigstens eines unnormalen Zustandes erlangt die Frigidität erst in solchen Fällen, wo der Frau jedes Verlangen und Bedürfnis nach sexuellem Genuß fremd bleibt oder wo der letztere niemals seinen Höhepunkt erreicht.

Die erste literarische Erwähnung der Frigidität verdanken wir nicht einem Manne der Wissenschaft, sondern einem Dichter und Philosophen, nämlich dem großen französischen Schriftsteller Jean Jacques Rousseau. Dieser Mann, dessen Geburtstag bereits zum zweihundertsten Male wiederkehrte und damals in der ganzen Kulturwelt gefeiert wurde, hat bekanntlich sein eigenes Leben mit einer rückhaltlosen Aufrichtigkeit beschrieben in einem Buche, welchem er den Titel „Bekenntnisse“ gab



und in welchem er uns die mannigfachsten und wertvollsten Aufschlüsse über sein und anderer Seelenleben gewährt. In diesem Buche macht uns Rousseau genau bekannt mit dem Charakter der Frau von Warens, welche in seinem Leben eine große Rolle spielte. Sie war eine Frau von seltenen Vorzügen des Geistes und Körpers und erwarb sich das große Verdienst, den jungen Rousseau, als er im Alter von 14 Jahren ganz mittellos und verlassen dastand, in ihr Haus aufzunehmen und in der selbstlosesten Weise für seinen Unterhalt Sorge zu tragen. Sie war zehn Jahre älter als ihr Schützling, und zwischen der schönen Frau und dem jungen Jean Jacques entwickelte sich ein Verhältnis wie zwischen Mutter und Kind, das seinen äußeren Ausdruck auch darin fand, daß er sie mit maman anredete. Wenn er im Laufe der Jahre doch so etwas wie eine geschlechtliche Zuneigung zu ihr empfand, so war diese doch gewiß nichts weiter als eine Art Pagenliebe, welche von dem sinnlichen Begehren nach dem Besitz der Person nicht berührt wurde. Jean Jacques beschäftigte sich im Hause der Frau von Warens sehr eingehend mit der Musik und brachte es in dieser Kunst schließlich so weit, daß er in den vornehmen Familien des Städtchens Chambery, wo er mit Frau von Warens wohnte, als Musiklehrer sehr geschätzt wurde. Im Alter von 20 Jahren und mit der Liebe noch ganz unbekannt, wurde seine Unschuld durch die Mutter einer seiner jungen Schülerinnen, eine gefeierte Weltdame, die Gräfin von Menthon, sehr in Gefahr gebracht. Jean Jacques, der vor seiner maman keine Geheimnisse hatte, erzählte ihr von den nicht mißzuverstehenden Avancen, die ihm von der Gräfin gemacht wurden. Frau von Warens als lebenserfahrene Frau erkannte sogleich die Gefahr, welche ihrem Schützling nicht bloß von der Gräfin Menthon, sondern von den Frauen überhaupt drohte, und sie beschloß ihn davor zu bewahren. Das Mittel, dessen sie sich hierzu bediente, war ein eigenartiges und steht mit unserem heutigen Thema in engem Zusammenhang. Sie trieb mit dem jungen Rousseau das, was man heute Aufklärungsunterricht nennt, und sie beschloß nicht bei der grauen Theorie zu bleiben, sondern ihn durch ihre eigene Person in die Praxis vom Liebesleben einzuführen. Diese beherrschte sie vortrefflich, obwohl sie an sinnlicher Leidenschaft gänzlichen Mangel litt; trotz desselben aber pflegte sie sich Männern hinzugeben, und zwar nicht bloß in der Zeit, wo sie nach dem Tode ihres Mannes frei über ihre Gunst verfügen konnte, sondern sogar schon während ihrer Ehe. Aus diesem Bericht sehen wir, daß sie in Bezug auf ihr Liebesleben und ihre weibliche Ehre nicht ihrem angeborenen Gefühl und Gewissen Folge leistete, sondern sich in voller Gefühlskälte und rein verstandesmäßig von irgendwelchen philosophischen Lehren leiten ließ. Frau v. Warens hat übrigens die sexuelle Freiheit, welche sie sich zubilligen zu dürfen glaubte, schwer büßen müssen. Sie ist durch einen gewissenlosen Liebhaber um ihr ganzes Vermögen gebracht worden und ist in größtem Elend gestorben.

Die lebensvolle Schilderung Rousseaus zeigt uns in der Frau v. Warens einen Fall, wo die Frigidität mit ihren beiden charakteristischen Kennzeichen auftritt, nämlich mit dem Mangel sowohl an sexueller Neigung als auch an sexuellem Genuß. Viel häufiger und dabei schwerer sind solche Fälle, wo zwar das Sexualbedürfnis in unverminderter Stärke vorhanden ist, aber eine natürliche volle Befriedigung desselben nicht zustande kommt, weil der sexuelle Genuß nicht bis zu seinem Höhepunkt gelangt.

Es gibt Frauen, und sie machten bisher wohl die Mehrzahl aus, welche diesen Mangel mit vollem Gleichmut ertragen und ihm jedenfalls keine übertriebene Wichtigkeit beimessen. Andrerseits aber ist es unverkennbar, daß in unseren Tagen unter dem Einfluß der modernen Anschauungen vom Sichausleben die Zahl jener Frauen immer mehr zunimmt, welche die Frigidität als etwas Krankhaftes empfinden und welche sich durch diesen Mangel um ihren Anspruch auf höchstes Lebensglück betrogen glauben. Solche Frauen betrachten die Sache gern so, als sei ihnen der Zugang zum Liebesgenuß auf ewig verschlossen, und unter dem Einfluß solcher Vorstellungen geraten sie in eine stetig zunehmende Gemütsverstimmung, welche gar nicht selten den

Ausgangspunkt zur Entwicklung schwerer Nervenleiden bildet. Die Ärzte waren daher genötigt, der Frigidität eine erhöhte Aufmerksamkeit zuzuwenden, und eindringliche Forschungen auf diesem Gebiet haben dazu geführt, daß man eine Reihe von Ursachen feststellen konnte. Diese können körperlicher und auch seelischer Natur sein.

Die körperlichen Ursachen bestehen gewöhnlich darin, daß sich in den Unterleibsorganen krankhafte Veränderungen ausgebildet haben, welche mit Störungen der Blutversorgung in diesen Körpergebieten einhergehen. Wenn man die Krankheitsgeschichte in solchen Fällen durchforscht, so findet man fast ausnahmslos, daß die Frau im Anfang ihrer Ehe eine Entzündung irgendwelcher Beckenorgane durchgemacht hat und daß nach Ablauf dieses Entzündungsprozesses sich die Frigidität ausgebildet hat. Diese Entzündung, von der so viele junge Frauen gleich im Beginn ihrer Ehe befallen werden, beruht fast immer auf einer unbewußten Schuld des Ehemannes. Dieser hat in seiner Junggesellenzeit eine vielleicht schon viele Jahre zurückliegende Unterleibskrankheit, den Tripper, durchgemacht. Die unbedeutenden Reste, die von diesem noch zurückgeblieben sind, verursachen ihm keine Beschwerden und werden daher für ganz belanglos gehalten. Sie sind es auch für seine eigene Person. Eine ganz andere Bedeutung aber gewinnen diese Infektionsreste, sobald sie in den weiblichen Organismus hineingelangen. Dort haben sie schwere entzündliche Vorgänge zur Folge, und wenn es auch der ärztlichen Kunst meistens bald gelingt, diese Entzündungen örtlich zu begrenzen und ihnen ihre Schmerzhaftigkeit zu nehmen, so ist es doch recht oft unvermeidlich, daß die Frauen im Anschluß an diese Erkrankung die Fähigkeit zum Gebären für einige Zeit oder sogar dauernd einbüßen und daß sich, wie schon erwähnt, auch Frigidität einstellt. Wie manches junge Mädchen erlebt das Schicksal, daß sie sich vom Hochzeitsbett als kranke und zu langem Siechtum verurteilte Frau erhebt. Auch Königinnen bleiben von so traurigem Lose nicht immer verschont. Erst vor kurzem ging durch alle Tageszeitungen die Nachricht, daß eine jungverheiratete Königin sich genötigt gesehen habe, auf ihrer Hochzeitsreise ein Krankenhaus aufzusuchen und dort wochenlang unter der Behandlung eines Münchener Frauenarztes zu bleiben. Angesichts solcher Erfahrungen muß man den praktischen Amerikanern recht geben, wenn diese in einigen Bundesstaaten der Union die gesetzliche Einrichtung getroffen haben, daß der Mann vor dem Eintritt in eine Ehe einen ärztlichen Gesundheitsschein beizubringen habe.

Nach einer weitverbreiteten und oft gehörten Laienmeinung haben gewisse verstümmelnde Operationen, besonders Herausnahme der Eierstöcke und der Gebärmutter, Gefühlskälte zur unausbleiblichen Folge, und die davon Betroffenen sollen dann also zu den „kalten Frauen“ gehören. Dieser Volksglaube trifft für viele Fälle das Richtige, wird aber durch die Erfahrung keineswegs immer bestätigt. Nach der Entfernung der Eierstöcke oder, wie man diesen Eingriff technisch bezeichnet, nach der Ovariotomie, bekommen Frauen jugendlichen Alters ein verschöntes Aussehen, ihre Gesichtshaut wird stärker von Blut versorgt und ihr Teint erhält dadurch rosige blühende Farben. Sie nehmen an Körperfülle zu und machen den Eindruck strotzender Gesundheit. Um so seltsamer berührt es, von diesen Frauen hören zu müssen, daß ihre sexuelle Empfindung in nur ganz unvollkommener Weise auftrete oder sogar ganz verschwunden sei. Ich entsinne mich eines übrigens viel zu wenig beachteten Romans von Emile Zola aus seiner letzten Schaffensperiode, Fécondité geheißen, wo er mit dichterischem Schwung und hoher Begeisterung die Fruchtbarkeit als die Pflicht und das Ideal des Weibes preist. In diesem Werk schildert Zola ganz in Übereinstimmung mit den wirklichen Tatsachen den Betrieb in einer Pariser Privatklinik, wo von der Hand eines geschickten Operateurs an jeder, auch der gesündesten Frau, die es wünschte, die Ovariotomie vorgenommen wurde. Zola zeigt uns aber auch an einem lebenswahren Beispiel, von welchen verhängnisvollen Folgen für die seelische Gesundheit dieser so oft in leichtfertiger Weise verübte Eingriff begleitet sein kann. Unter den zahlreichen Patientinnen jener Klinik befand sich nämlich eine Baronin,



welche dieser Operation sich unterwarf aus keinem anderen Grunde, als um von der Furcht vor der Schwangerschaft befreit zu sein und sich dem Vergnügen in ungehemmter Weise hingeben zu können. Aber wie schwer sah sich die Ärmste enttäuscht! Das Verlangen war geblieben und steigerte sich sogar noch zu quälender Heftigkeit, aber die erhoffte Befriedigung dieses Verlangens war ihr versagt, der Kulminationspunkt wurde nach der Operation nie mehr erreicht oder, wie man sich medizinisch ausdrückt, der angestrebte Orgasmus blieb stets aus. Diese gar nicht seltene, sondern sogar gewöhnliche Form der Frigidität, wo also zwar das Verlangen vorhanden ist, aber seine Befriedigung fehlt, wird von den meisten Frauen still und gleichmütig ertragen. Hier aber, im Zolaschen Roman, sehen wir eine Frau, die ihr ganzes Leben dem Sinnengenuß geweiht hatte, und jetzt, wo sie diesem Dämon ihre Gesundheit geopfert hatte, wendet er ihr hohnlächelnd den Rücken. Dieser Zwiespalt zwischen Können und Wollen brachte sie seelisch in einen Zustand qualvoller Zerrissenheit, der schließlich im Wahnsinn endete.

Als weitere Ursache der Frigidität wird angesehen die Schwangerschaft. Diese nimmt ja alle Säfte und Kräfte der Frau im Interesse des werdenden Kindes so sehr in Anspruch, daß erklärlicher Weise das sexuelle Empfinden eine Einschränkung erfahren muß. Sicherlich ist die Frigidität bei Schwangeren von der Natur gewollt. Das ersehen wir aus dem Verhalten der Tiere. Diese zeigen sich, sobald sie trächtig werden, allen Werbungen des Männchens ganz unzugänglich. Wir dürfen in allem, was rein natürlich ist, die Tiere als unsere Lehrmeister betrachten. Denn diese werden in allem ihren Tun und Lassen nicht, wie so oft wir Menschen, von irgend welchen vorgefaßten Meinungen in die Irre geführt, sondern sie werden am Gängelband der Instinkte mit zwingender Gewalt auf dem rechten Wege erhalten. Die äußerste Einengung der sexuellen Tätigkeit während der Zeit der Schwangerschaft ist also Naturgesetz. Ein Arzt berichtet von einem sehr interessanten Brief, den eine verheiratete Frau an ihn gerichtet hatte und in dem sie erklärte, daß sie sexuellen Genuß stets nur dann empfinde, wenn ihr als Zweck desselben die Erzeugung eines Kindes vorschwebe. Während ihrer zahlreichen Schwangerschaften habe sie zwar ihrem Mann zu liebe Verkehr unterhalten, jedoch ohne den geringsten Genuß, sie sei vielmehr von völligster Gleichgültigkeit erfüllt gewesen. Erst nach der Geburt des Kindes sei diese Frigidität gewichen und hätte immer bis zur nächsten Schwangerschaft einem normalen Geschlechtsempfinden Platz gemacht.

Außer den soeben betrachteten körperlichen Ursachen der Frigidität gibt es auch solche seelischer Art. Zu diesen gehört unter anderem die Angst vor unliebsamen Folgen. In vielen Fällen ist, wenigstens nach der Ansicht einiger Autoren, die Frigidität durch die sogenannte Inzesttheorie zu erklären. Diese recht eigentümliche, aber von bedeutenden Psychologen vertretene Annahme geht dahin, daß manche Frauen von einer überaus tiefwurzelnden Kindesliebe zu ihrem Vater beherrscht werden und daß diese eine sexuelle Neigung zum Ehemann gar nicht aufkommen lasse. Bei anderen Frauen wieder ist die Frigidität anzusehen als Teilerscheinung eines allgemeinen Nervenleidens oder jenes bekannten Zustandes, den wir Hysterie nennen. Nach neueren Forschungen, die besonders auf den berühmten Nervenarzt Freud in Wien zurückgehen, ist die Frigidität der Hysterischen so gut wie ausnahmslos darauf zurückzuführen, daß diese Frauen irgend einmal, gewöhnlich in ihrer Kindheit oder wenigstens vor dem Eintritt der Geschlechtsreife, eine mit dem Sexualleben zusammenhängende seelische Erschütterung durchgemacht haben. Diese kann darin bestehen, daß sie das Opfer eines brutalen Angriffs, einer Vergewaltigung wurden, oder es bot sich ihnen plötzlich der Anblick eines häßlichen sexuellen Vorgangs, oder sie wurden von ihren Eltern bei einer unkeuschen Handlung unvermutet überrascht, oder sie erlitten auf irgend eine andere, aber immer sexuell gefärbte Weise einen seelischen Affekt. Dieser kann im Laufe der Jahre vollständig, wenigstens scheinbar, in Vergessenheit geraten; dennoch aber wirkt sein Einfluß im unbewußten

Seelenleben weiter und kann verhindern, daß ein Geschlechtsempfinden von normaler Stärke zustande kommt. Solche aus der Frühzeit des Weibes herstammenden Affekte bleiben gleichsam in der Seele eingeklemmt und müssen allmählich zur Lösung gebracht werden. Dazu bedient sich Freud eines besonderen von ihm erfundenen Verfahrens, der sogenannten Psychoanalyse. Diese besteht ihrem Wesen nach darin, daß der Arzt seine Patientin durch ein geschickt-methodisches Befragen dahin bringt, sich alle Erlebnisse, welche seit ihren Kindertagen jemals eine Rolle in ihrer Gemütssphäre gespielt haben, sich mit allen Einzelheiten ins Gedächtnis zurückzurufen, und jedes dieser Erlebnisse wird dann daraufhin durchforscht, ob es mit dem gegenwärtigen Krankheitszustande der Nerven, insbesondere also mit der Frigidität, durch irgend welche Gedankenverbindungen in einem ursächlichen Zusammenhange stehe.

Freud nimmt zur Unterstützung seiner Seelenanalyse ein Mittel zu Hilfe, welches auf den ersten Blick der Wissenschaftlichkeit zu widersprechen scheint, nämlich den Traum. Freud hat jedoch in überzeugender Weise festgestellt, daß seelische Erschütterungen mit den verhängnisvollsten Folgen für die Gesundheit des Nervenlebens gänzlich aus dem Gedächtnis verschwinden können, als hätten sie sich niemals begeben. Gewöhnlich handelt es sich da um Vorgänge aus der Jugend oder der Kinderzeit, wo ein Schreck, tiefe Scham oder ein sonstiger Affekt sich mit anderen Vorstellungen zu einem seelischen Komplex verbindet, der an irgend einer Stelle des Nervensystems eine krankhafte Hemmung hervorruft. Diese läßt sich allein dadurch völlig und dauernd beseitigen, daß der verborgene und in den tiefsten Seelengründen verankerte Affekt nach außen tritt und sich abreagiert. Dazu gehört aber vor allem, daß der ihm zu Grunde liegende Vorgang wieder in das Gedächtnis der Patientin zurückgelangt und ihr wieder bewußt wird. Und hier bietet sich der Traum in der Tat als ein unentbehrliches Hilfsmittel. Denn im Traum ist es, wo längst entschwundene Zeiten unseres Lebens in Wirklichkeitsbildern oder in symbolischen Vorgängen uns wieder gegenwärtig werden und wo aus längst verschütteten Schachten des Gedächtnisses frühere Gedanken und Gefühle wieder über die Schwelle des Bewußtseins emporsteigen. Da meldet sich denn bei genauer Beobachtung des Traumlebens so manches wieder, was längst wir vergessen geglaubt und:

Was von Menschen nicht gewußt
Oder nicht bedacht
Durch das Labyrinth der Brust
Wandelt in der Nacht.

Es würde zu weit führen, genauer auf die Technik der Psychoanalyse einzugehen. Nur so viel sei hervorgehoben, daß diese ganz moderne Heilmethode sich als sehr wertvoll erwiesen hat, und daß wir ihr große Erfolge in der Behandlung der Nervenleiden und besonders der weiblichen Frigidität zu verdanken haben.

Zum Schluß habe ich nach den bisher aufgezählten Ursachen der Gefühlskälte noch diejenige Ursache anzuführen, welche meiner Meinung nach die häufigste und wichtigste ist, das ist das Fehlen der Verliebtheit. Liebe überwindet ja bekanntlich alles, und vermag sie denn gewöhnlich alle etwa sonst vorhandenen Hemmnisse der Geschlechtsempfindung, mögen diese nun körperlicher oder seelischer Art sein, siegreich zu überwinden. Wo die Liebe fehlt, da läßt sie sich weder durch Hochschätzung noch durch Opferwilligkeit oder irgend ein anderes Surrogat ersetzen. Allein dieses Gefühl gibt uns eine sichere Gewähr dafür, daß die Frigidität fernbleibt oder daß sie, wenn sie bisher vorhanden war, unter seinen Einfluß verschwindet. Leider aber ist es dem Arzt durch keine Macht der Erde möglich, dieses Heilmittel, wo es fehlt, herbeizuzaubern.

Wenn wir die Momente betrachten, welche auf die Entstehung der Liebe von Einfluß sind, so sehen wir, daß alle Sinne unseres Körpers daran beteiligt sein können



und daß jeder unserer fünf Sinne die Eingangspforte bilden kann, durch welche sich die Liebe in unsere Seele einzuschleichen oder auch hineinzustürmen vermag. Gewöhnlich ist es ja der Anblick und demnach also der Gesichtssinn, durch den die Neigung erweckt wird. Bei Blinden ist es das Gehör, welches die Vermittlerrolle übernimmt; sie werden durch eine weiche, melodische Stimme und durch eine gewisse Klangfarbe ebenso entzückt wie wir durch die Schönheit der Figur. Übrigens kann das Gehör auch den Sehenden, besonders den Frauen, gefährlich werden, daher die verhängnisvolle Rolle, welche Tenore so oft im Liebesleben der Frauen spielen. Der Geschmack ist für die Entstehung der Liebe nur bei einigen wilden Volksstämmen von Bedeutung, wo der Kuß in ganz anderer Weise als bei uns gebildeten Mitteleuropäern genommen und gegeben wird. In viel höherem Grade als der Geschmack kommt für uns in Betracht die Haut, und zwar in doppelter Hinsicht, nämlich die Haut als Sitz des Teints und als Sitz des Hautsinnes oder des Gefühls. Der Teint braucht uns hier nicht zu beschäftigen; denn er gehört als Mittel zur Erregung der Liebe zu den Gesichtseindrücken, und von diesen war ja bereits die Rede. Dagegen ist die Haut als Sinnesorgan in ihrem Einfluß auf die Liebe noch nicht gewürdigt worden, und in dieser Beziehung verdient die von Romandichtern oft verwertete Tatsache hervorgehoben zu werden, daß die Liebe ihren Ausgangspunkt nehmen kann von einer gelegentlichen und noch so flüchtigen Berührung der Hautflächen, wie sie beim Austausch des Händedrucks vor sich geht. Was endlich den fünften Sinn, den Geruch, betrifft, so haben wir den tiefgründigen Untersuchungen des englischen Forschers Havelok Ellis die Erkenntnis zu verdanken, welche große Wichtigkeit in der Liebe dem Geruch beizumessen ist. Es wäre gewiß nicht ohne Interesse, die mannigfachen Beziehungen zwischen Geruchssinn und Liebe in der Tier- und Menschenwelt darzulegen, jedoch beschränke ich mich aus naheliegenden Gründen darauf, die bloße Tatsache von der Wichtigkeit des Geruchs in Sachen der Liebe hervorzuheben und möchte zwecks ihrer näheren Beleuchtung nur noch einiges anführen. Von Heinrich dem Vierten dem König von Frankreich, wird uns geschichtlich bezeugt, daß nach seinem eigenen Eingeständnis seine leidenschaftliche Liebe zur schönen Gabriele, der Herzogin von Beaufort, in dem Augenblicke entstanden sei, als er bei einer Hoffestlichkeit ihr im Halsausschnitt des Kleides auf der bloßen Haut getragenes Taschentuch ergriff und sich damit seinen Schweiß vom Gesicht abtrocknete. Ebendahin gehört auch die gutbeglaubigte Geschichte von jenem Bauernburschen, der es verstand auf Tanzabenden die jungen Mädchen dadurch für sich zu gewinnen, daß er sein Taschentuch unter der Achselhöhle trug und es im geeigneten Augenblick hervorzog, um es seiner Partnerin unter die Nase zu halten.

Solche und ähnliche Tatsachen könnten leicht zu der Auffassung führen, als entstünde die Liebe, jenes rätselhafte und ganz auf den Besitz einer bestimmten Person gerichtete Verlangen, ausschließlich durch Einflüsse sinnlicher Natur. Diese Auffassung von einer Erscheinung, welche den unerschöpflichen Stoff der Poesie bei allen Völkern und zu allen Zeiten bildet, wäre nicht bloß unwürdig, sondern sie steht auch im Widerspruch mit der Wirklichkeit. Die Beobachtung der letzteren läßt keinen Zweifel darüber, daß körperliche Eigentümlichkeiten trotz ihrer unverkennbaren Wichtigkeit für sich allein keineswegs ausreichend sind, eine echte Liebe zu erzeugen. Dazu gehört mehr und anderes, besonders beim weiblichen Geschlecht. Die normale Frau ist durch ihre seelische Gesundheit davor geschützt, daß bloße körperliche Vorzüge eines Mannes sie dahin bringen könnten, zu ihm, wie der Engländer sagt, in Liebe zu fallen. Bevor das möglich ist, muß ihre Seele durch gewisse Vorstellungen und Gefühle vorbereitet und empfänglich werden. Einen dahin wirkenden Einfluß besitzt das Bedürfnis sich anzulehnen, bei einer überlegenen Persönlichkeit Schutz zu finden, ferner das Bedürfnis, Zärtlichkeiten und Fürsorge zu empfangen sowie zu erweisen, Hochschätzung von Gaben des Geistes und von Eigenschaften des Charakters und endlich ist es neben allem diesem noch oft ein Gefühl des Mitleids, welches in der Seele der Frau erst den

richtigen Nährboden für die Entwicklung der Liebe bereitet. Erst wenn es so weit bereits gekommen ist, können diese oder jene Körpervorzüge des Mannes über eine Frau Macht gewinnen.

Es scheint dem Leser vielleicht, als hätte ich mich mit diesen Betrachtungen etwas zu weit von unserem eigentlichen Thema, der Frigidität, entfernt. Der enge Zusammenhang wird ihm aber sogleich klar, wenn er erwägt, daß die Liebe das wichtigste Mittel ist, um die Frigidität zu beseitigen, und noch mehr, sie ist auch das wichtigste Verhütungsmittel dagegen. Wir können die Liebe nicht verschreiben und wie irgend ein anderes Heilmittel aus der Apotheke beziehen. Um so wichtiger ist es daher, daß die Ehe allein auf der Grundlage einer echten Liebe geschlossen wird. Eltern können ihre Tochter vor Frigidität und vor anderen Enttäuschungen des Ehelebens nicht sicherer bewahren als dadurch, daß sie bei der Verheiratung ihres Kindes, wenn nicht Bedenken zwingender Natur entgegenstehen, die Liebe allein mitsprechen lassen.

Auf die gleiche Stufe der Wichtigkeit aber wie die Liebe möchte ich noch ein anderes Verhütungsmittel stellen, nämlich die Erziehung. Diese bewegt sich heutzutage unter dem Einflusse der Ideen von der Frauenemanzipation in Bahnen, welche der weiblichen Natur geradezu widersprechen. Vor allem wird übersehen, daß die Liebe des Weibes von anderer Art ist als die des Mannes und daß ihr Bedürfnis nicht sowohl dahin geht glücklich zu sein als glücklich zu machen. Wenn daher ein zum echten Weibe erzogenes Mädchen in ihrer Ehe infolge von Krankheit oder von anderen Umständen sich zur Frigidität verurteilt sieht, so wird dieses Mißgeschick, diese Einbuße an sexuellem Genuß ihr keineswegs zur Tragödie werden und keineswegs imstande sein, sie um ihr wahres Lebensglück zu bringen. Denn dieses besteht für ein echtes Weib nicht in der Befriedigung ihrer Leidenschaften, sondern in dem Bewußtsein zu dienen und in dem engen Bezirk ihres Heims nach dem Worte des Apostels allen alles zu sein. Möge daher jedem weiblichen Wesen, noch zu einer Zeit, wo es im Kinderröckchen einhergeht, tief und fürs ganz Leben, das Wort eingeprägt werden:

Was ist dein Glück, du Menschenkind?
Oh, glaube doch mit nichten,
Daß es erfüllte Wünsche sind,
Es sind erfüllte Pflichten!

---

# Erläuterungstafel zu „Aus dem Intimsten des Ehelebens“.

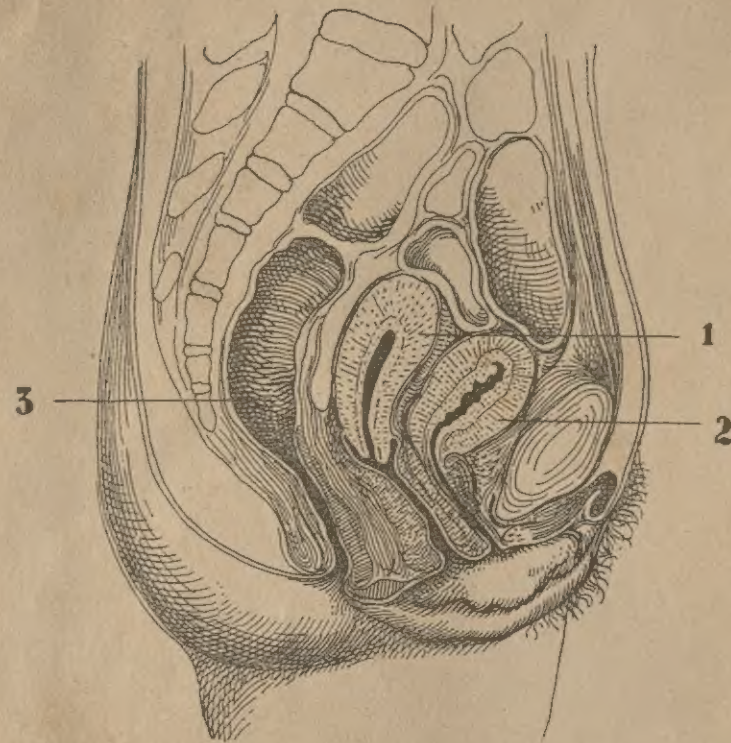



**Abbildung I:**
**Durchschnitt durch den weiblichen Körper in der Mittellinie.**
1. Gebärmutter,
2. Blase.
3. Mastdarm.

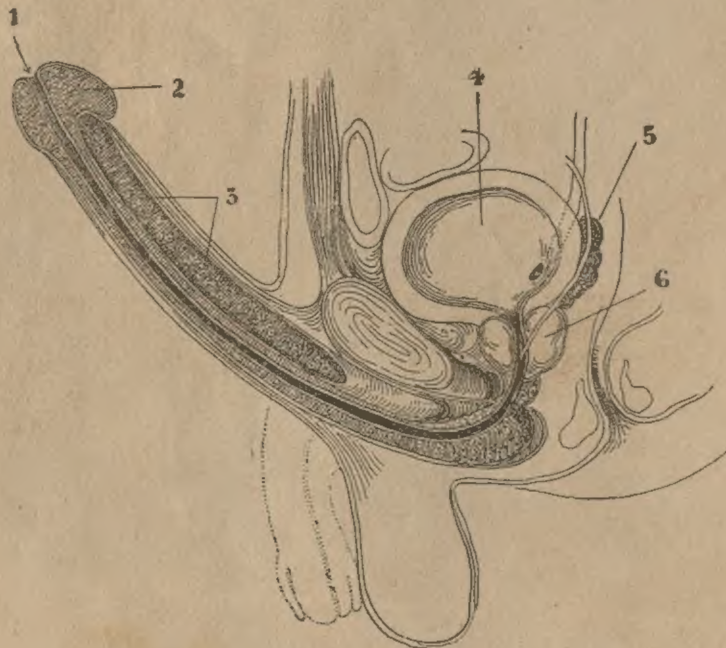



Abbildung II:
**Schnitt durch das männliche Becken bei aufgerichtetem Glied.**
1. Harnröhre, 2. Eichel. 3. Schwellkörper, 4. Harnblase, 5. Samenbläschen. 6. Vorsteherdrüse.



Abbildung III:
**Befruchtungsfähige Samenfädchen.**
Der Kopf enthält den Zeugungskern, das Mittelstück dient als Erreger oder als Kernspalter das Schwanzstück als Transportmittel.

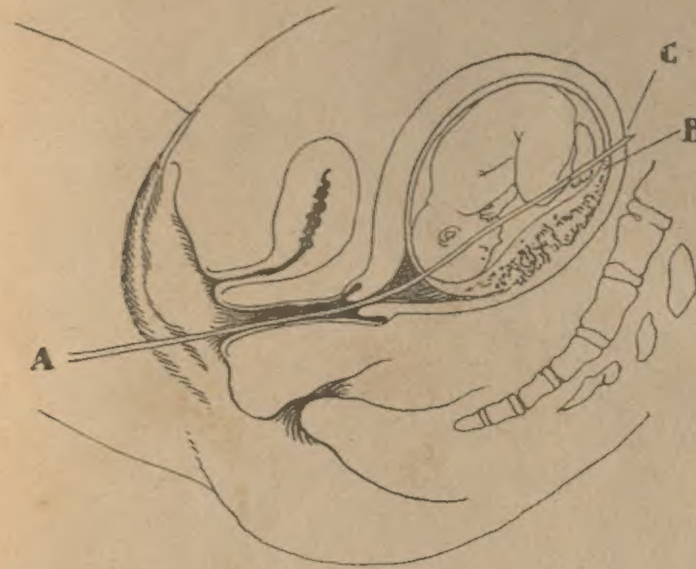



Abbildung IV:
**Mittels Sonde in der Gebärmutter getötete Frucht Muttergrund mit Durchstoß.**
A. Sonde.
B. Muttergrund,
C. Durchstoßstelle.

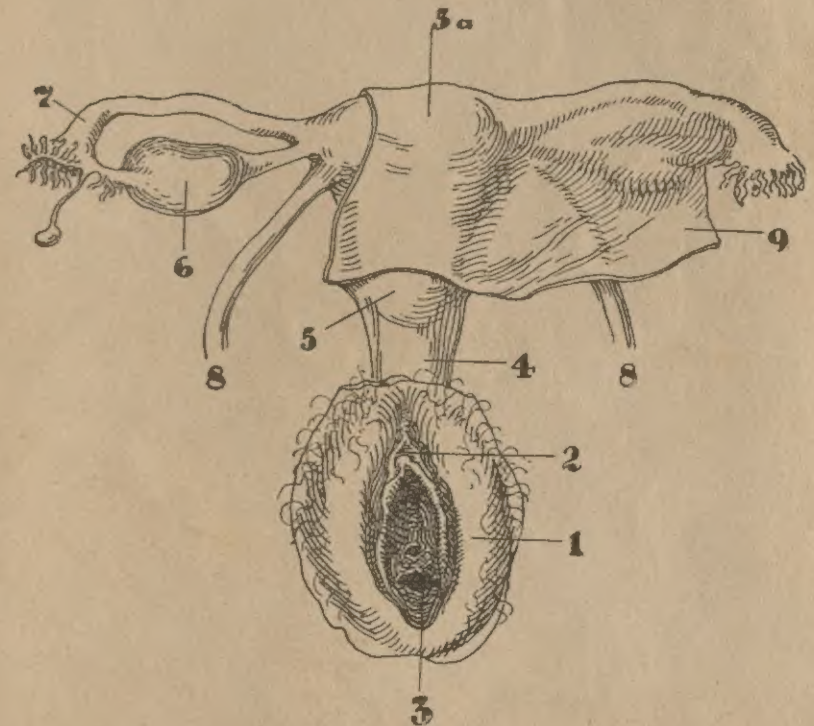



Abbildung V:
**Weibliche Geschlechtsteile.**
I. Äußere Teile: 1. große Schamlippe, 2. kleine Schamlippe mit dem Kitzler, 3. Scheideneingang mit Jungfernhäutchen; II. Innere Geschlechtsteile: 4. Scheide, 5. Gebärmutter, 5a. Gebärmuttergrund, 6. Eierstock, 7. Eileiter, 8. rundes, 9. breites Gebärmutterband.